

セントラルウェルネスクラブ東十条 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

23日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	
08:00							08:00									08:00						08:00		
08:30							08:30									08:30				08:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕	08:30(60分)キッズチアダンススクール〔スクール〕	08:30		
09:00							09:00									09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕					09:00		
09:30						09:40(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	09:30									09:30	09:30(40分)ヨガ・清水〔予約〕		09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)〔スクール〕	09:30(60分)キッズチアダンススクール〔スクール〕	09:30			
10:00		10:10(30分)ジムスモ・ボールde健康体操・谷田〔予約〕	10:00(40分)シンブルエアロ・高橋〔予約〕				10:00				10:10(40分)シンブルエアロLow・市原〔予約〕	10:10(30分)ボールdeフラックス・尾瀬〔予約〕		10:10(40分)ZUMBA(R)・森山〔予約〕	10:00(40分)CSLive/ヨガ・REC〔予約〕	10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕				10:00			
10:30	10:20(40分)ヨガ・野中〔予約〕		10:30(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ				10:30								10:30(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	10:30	10:25(40分)フイールピラティス・清水〔予約〕				10:30(60分)キッズチアダンススクール〔スクール〕	10:30		
11:00							11:00				11:10(40分)シェイバ・パンプ・松山〔予約〕	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE〔予約〕		11:10(40分)コンビネーションエアロ・小松田〔予約〕	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE〔予約〕	11:00	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕			11:00(40分)フットボールBEAT・REC〔予約〕	11:00(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	11:00		
11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・野中〔予約〕	11:15(30分)動きタイム・真田〔予約〕		11:00(40分)ジムスモ・みんなでストレッチ・鬼澤〔予約〕	11:00(30分)CSLive/はじめで本舞集・REC〔予約〕		11:30				11:30(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ				11:30(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	11:30	11:20(40分)フットボールBEAT・REC〔予約〕				11:30(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	11:30		
12:00							12:00				12:10(40分)ヨガ・藤井〔予約〕	12:10(30分)エアサイクルウォーキング・高木〔予約〕	12:10(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ		12:00(60分)スタジオ開放(定員)	12:00	12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕			12:00(40分)シェイバ・パンプ・松山〔予約〕	12:00(40分)CSLive/ヨガ・REC〔予約〕	12:00		
12:30	12:10(40分)ファンクショナルコンディショニング(新妻)〔予約〕						12:30						12:30(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ		12:15(40分)カラダデトックス・高木〔予約〕	12:30	12:25(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワー・ライド・REC〔予約〕				12:30(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	12:30		
13:00							13:00				13:10(40分)ZUMBA(R)・中村〔予約〕			13:10(40分)ヨガ・江川〔予約〕		13:00				13:00(40分)フットボールBEAT・REC〔予約〕	13:00(40分)フットボールBEAT・REC〔予約〕	13:00		
13:30	13:15(40分)ダンスファン(新妻)〔予約〕	13:15(40分)CSLive/ヨガ・REC〔予約〕		13:20(40分)ヨガ・橋貴〔予約〕	13:10(30分)CSLive/ヨガ・高橋〔予約〕	13:30(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	13:30				13:15(40分)健康操・中道〔予約〕			13:10(40分)ヨガ・江川〔予約〕		13:30				13:30(60分)有料セッション(市原・江川セッション)〔予約〕	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワー・ライド・浅井〔予約〕	13:30		
14:00	14:10(40分)シェイバ・パンプ・原〔予約〕	14:10(50分)有料セッション/ダンス・新妻セッション)〔予約〕			14:00(60分)卓球(フリー)		14:00				14:10(40分)フットボールBEAT・浅井〔予約〕	14:10(30分)ジムスモ・ボールde健康体操・金井〔予約〕		14:20(40分)ファンクショナルコンディショニング(松山)〔予約〕	14:15(45分)卓球(フリー)	14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・木村〔予約〕				14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)〔スクール〕	14:00		
14:30							14:30									14:30						14:30		
15:00							15:00									15:00	15:00(60分)有料セッション(市原・江川セッション)〔予約〕				15:00(40分)コンビネーションダンス・高橋〔予約〕	15:00		
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕	15:30(60分)キッズチアダンススクール〔スクール〕		15:30(120分)キッズダンススクール〔スクール〕			15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕		15:30(180分)キッズ体育スクール〔スクール〕			15:30(60分)キッズチアダンススクール〔スクール〕		15:30(60分)キッズダンススクール〔スクール〕	15:30						15:30		
16:00							16:00									16:00	15:45(95分)選手コース陸上トレーニング・水泳選手専用〔スクール〕					16:00(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)〔スクール〕	16:30(60分)キッズチアダンススクール〔スクール〕					16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)〔スクール〕	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)〔スクール〕	16:30(60分)キッズダンススクール〔スクール〕		16:30(60分)キッズダンススクール〔スクール〕		16:30(60分)キッズダンススクール〔スクール〕		16:30						16:30		
17:00							17:00									17:00	16:45(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)〔スクール〕					16:45(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕	17:30(60分)キッズチアダンススクール〔スクール〕				17:30(90分)キッズコンビネーションスクール〔スクール〕	17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕		17:30(60分)キッズダンススクール〔スクール〕		17:30(60分)キッズダンススクール〔スクール〕		17:30(60分)キッズダンススクール〔スクール〕		17:30						17:30		
18:00							18:00									18:00						18:00(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	18:00	
18:30							18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール〔スクール〕								18:30						18:45(5分)ジムスモ・家で練習	18:30	
19:00							19:00									19:00	19:00(60分)キッズヒップホップスクール〔スクール〕						19:00	
19:30	19:30(40分)フイールヨガ・原〔予約〕			19:40(40分)ZUMBA(R)・北井〔予約〕	19:30(40分)CSLive/ヨガ・REC〔予約〕	19:30(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	19:30				19:30(40分)ピラティス・増田〔予約〕			19:25(40分)ファンクショナルコンディショニング・菅原〔予約〕	19:00(60分)キッズヒップホップスクール〔スクール〕	19:30						19:30		
20:00							20:00									20:00	20:00(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ						20:00	
20:30	20:25(40分)＊クラブ限定/STRONG Nation・TM・森山〔予約〕			20:35(40分)ファンクショナルコンディショニング(市原・江川セッション)〔予約〕	20:30(30分)CSLive/カーゴ・FIGHTING・REC〔予約〕		20:30				20:25(40分)ZUMBA(R)・増田〔予約〕	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワー・ライド・浅井〔予約〕		20:20(40分)ZUMBA(R)・星野〔予約〕	20:20(40分)CSLive/ピラティス・REC〔予約〕	20:30						20:30		
21:00							21:00									21:00							21:00	
21:30	21:20(40分)CSLive/フットボールBEAT・REC〔予約〕	21:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワー・ライド・浅井〔予約〕		21:15(30分)ピラティス・高橋〔予約〕	21:20(30分)ピラティス・高橋〔予約〕		21:30				21:20(40分)シェイバ・パンプ・松山〔予約〕	21:20(40分)CSLive/ヨガ・REC〔予約〕		21:20(40分)フットボールBEAT・REC〔予約〕		21:30						21:30		
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	
	月			火				水			木			金				土			日			