

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。

28日(月)にお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、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

<スタジオ>

曜日	月			火			水			木			金			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							08:00
08:30							08:30						08:30			08:30							08:30
09:00							09:00						09:00			09:00							09:00
09:30							09:30						09:30			09:30							09:30
10:00	10:00 30分ジムスモ/みんなでヨガレッスン			10:00 40分エクササイズ/筋膜リリース	10:00 40分ヨガ・筋膜リリース	10:00	10:00 40分シンドローム・ボーリング/健康体操・ヨガ	10:00 40分シンドローム・ボーリング/市原(予約)	10:00	10:10 40分シンドローム・ボーリング/東洋(予約)	10:10 30分ヨガ・ヨガ・リラックス・足湯(予約)	10:10	10:10 40分ZUMBA(リ・森山(予約))	10:00 40分CSLive/ヨガ・REC(予約)	10:00	10:00 40分キッズ体操スクール(児童)(スクール)	10:00 40分ヨガ・清水(予約)	10:00	09:30 60分)キッズ体操スクール(幼児)(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	08:00	
10:30	10:30 30分ジムスモ/みんなでヨガレッスン			10:30 40分ヨガ・筋膜リリース	10:30 40分ヨガ・筋膜リリース	10:30	10:30 40分ヨガ・筋膜リリース	10:30 40分ヨガ・筋膜リリース	10:30	10:40 40分)シンドローム・ボーリング/健康体操・ヨガエクササイズ/筋膜リリース	10:40 40分)シンドローム・ボーリング/市原(予約)	10:40	10:40 40分)シンドローム・ボーリング/東洋(予約)	10:40 40分)シンドローム・ボーリング/市原(予約)	10:40	10:40 40分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)	10:40 40分)フィールビラティス・清水(予約)	10:40	10:30 60分)キッズチアダンススクール(スクール)	10:30 60分)キッズチアダンススクール(スクール)	10:30	10:30	
11:00	11:00 40分ジムスモ/みんなで筋トレ・鬼滅の刃			11:00 30分CSLive/はじめにヨガ・REC(予約)	11:00 40分)CSLive/はじめにヨガ・REC(予約)	11:00	11:10 40分)シェイプバーン・松山(予約)	11:00 40分)コンビナー	11:00	11:00 40分)コンビナー	11:00 40分)コンビナー	11:00	11:00 40分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	11:00 40分)ファンクショナル・松山(予約)	11:00	11:00 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	11:00 40分)ファンクショナル・松山(予約)	11:00	11:00				
11:30	11:15 30分)動きタイム			11:15 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ・鬼滅の刃	11:15 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ・鬼滅の刃	11:30	11:30 40分)ヨガ・筋膜リリース	11:30 40分)ヨガ・筋膜リリース	11:30	11:40 40分)ヨガ・筋膜リリース	11:40 40分)ヨガ・筋膜リリース	11:30	11:45 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	11:45 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	11:30	11:00 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	11:00 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	11:30	11:00				
12:00	12:00 40分) * クラブ定期 STRONG Nation TM・森山(予約)			12:00 40分)ヨガ・筋膜リリース	12:00 40分)ヨガ・筋膜リリース	12:00	12:10 40分)ヨガ・藤井(予約)	12:10 30分)エクサクループ(ヨガ・筋膜リリース)	12:10	12:00 40分)ヨガ・筋膜リリース	12:00 40分)ヨガ・筋膜リリース	12:00	12:00 40分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)	12:00 40分)ヨガ・REC(予約)	12:00	12:00 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	12:00 40分)ヨガ・REC(予約)	12:00	12:00				
12:30				12:30 30分)ジムスモ/みんなで筋トレ	12:30 30分)ジムスモ/みんなで筋トレ	12:30	12:30 40分)ヨガ・筋膜リリース	12:30 40分)ヨガ・筋膜リリース	12:30	12:40 40分)ヨガ・筋膜リリース	12:40 40分)ヨガ・筋膜リリース	12:30	12:45 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	12:45 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	12:30	12:45 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	12:45 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	12:30	12:30				
13:00	13:15 40分)ダンスマニア			13:20 40分)ヨガ・綿貫(予約)	13:20 40分)ヨガ・綿貫(予約)	13:00	13:30 40分)ヨガ・綿貫(予約)	13:30 40分)ヨガ・綿貫(予約)	13:30	13:40 40分)ZUMBA(リ・中村(予約))	13:40 40分)ZUMBA(リ・中村(予約))	13:40	13:40 40分)ヨガ・江川(予約)	13:40 40分)ヨガ・江川(予約)	13:40	13:45 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	13:45 40分)ヨガ・江川(予約)	13:40	13:45 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	13:45 40分)ヨガ・江川(予約)	13:40		
13:30	13:15 40分)ダンスマニア			13:30 40分)ヨガ・綿貫(予約)	13:30 40分)ヨガ・綿貫(予約)	13:30	13:40 40分)ZUMBA(リ・中村(予約))	13:40 40分)ZUMBA(リ・中村(予約))	13:40	13:45 40分)ヨガ・綿貫(予約)	13:45 40分)ヨガ・綿貫(予約)	13:40	13:45 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	13:45 40分)ヨガ・江川(予約)	13:40	13:45 40分)エクサイクリング/ヨガ・江川(セッション)(予約)	13:45 40分)エクサイクリング/ヨガ・江川(セッション)(予約)	13:40	13:45 40分)ジムスモ/みんなで筋トレ	13:45 40分)エクサイクリング/ヨガ・江川(セッション)(予約)	13:40		
14:00	14:10 40分)シェイプバーン			14:10 40分)有料セッションヨガ・ダンス・新妻(セッション)(予約)	14:10 40分)有料セッションヨガ・ダンス・新妻(セッション)(予約)	14:00	14:00 40分)卓球(フリー)	14:00	14:00	14:10 40分)ファイトアート・EAT・浅田(予約)	14:10 40分)ジムスモ/ボーリング/健康体操・金井(予約)	14:10	14:10 40分)ヨガ・江川(予約)	14:10 40分)ヨガ・江川(予約)	14:10	14:00 40分)ファイトアート・EAT・浅田(予約)	14:00 40分)ヨガ・江川(予約)	14:10	14:00 40分)エクサイクリング/ヨガ・江川(セッション)(予約)	14:00 40分)エクサイクリング/ヨガ・江川(セッション)(予約)	14:10		
14:30							14:30			14:40 40分)ヨガ・筋膜リリース	14:40 40分)ヨガ・筋膜リリース	14:30	14:45 40分)ヨガ・筋膜リリース	14:45 40分)ヨガ・筋膜リリース	14:30	14:50 40分)ヨガ・江川(予約)	14:50 40分)ヨガ・江川(予約)	14:30	14:50 40分)コンビネーション・セッショングループ・高橋(予約)	14:50 40分)コンビネーション・セッショングループ・高橋(予約)	14:30		
15:00							15:00						15:00			15:00						15:00	
15:30	15:30 60分)キッズ体操スクール[スクール]						15:30 60分)キッズダンススクール[スクール]						15:30 60分)キッズダンススクール[スクール]			15:30 60分)キッズダンススクール[スクール]						15:30	
16:00							16:00						16:00			16:00							16:00
16:30	16:30 60分)キッズ体操スクール(児童)[スクール]						16:30 60分)キッズ体操スクール(児童)[スクール]						16:30 60分)キッズ体操スクール(児童)[スクール]			16:30 60分)キッズ体操スクール(児童)[スクール]						16:30	
17:00							17:00						17:00			17:00							17:00
17:30	17:30 60分)キッズ体操スクール(児童)[スクール]						17:30 90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	
18:00							18:00						18:00			18:00							18:00
18:30							18:30						18:30			18:30							18:30
19:00							19:00						19:00			19:00							19:00
19:30	19:30 40分)フィールヨガ						19:40 40分)ZUMBA(リ・北井(予約))	19:40 40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)	19:40	19:30 60分)キッズ体操スクール(スクール)	19:30 60分)ヨガ・筋膜リリース	19:30	19:30 60分)ヨガ・筋膜リリース	19:30 60分)ヨガ・筋膜リリース	19:30	19:05 40分)ヨガ・筋膜リリース	19:05 40分)ヨガ・筋膜リリース	19:30	19:05 40分)ヨガ・筋膜リリース	19:05 40分)ヨガ・筋膜リリース	19:30		
20:00	20:00 40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)						20:00						20:00			20:00							20:00
20:30	20:25 40分) * クラブ定期 STRONG Nation TM・森山(予約)						20:35 40分)CSLive/X-CODE FIGHTING-REC(予約)	20:35 40分)CSLive/X-CODE FIGHTING-REC(予約)	20:30	21:15 30分)ヨガ・ダンス	21:15 30分)ヨガ・ダンス	21:00	21:20 40分)エクササイズ・ヨガ・フィットネス	21:20 40分)エクササイズ・ヨガ・フィットネス	21:00	21:25 40分)ヨガ・筋膜リリース	21:25 40分)ヨガ・筋膜リリース	21:00	21:30 40分)ヨガ・筋膜リリース	21:30 40分)ヨガ・筋膜リリース	21:00		
21:00	21:20 40分)エクササイズ・ヨガ・フィットネス						21:20 40分)ヨガ・ダンス	21:20 40分)ヨガ・ダンス	21:00	21:25 40分)ヨガ・筋膜リリース	21:25 40分)ヨガ・筋膜リリース	21:00	21:30 40分)ヨガ・筋膜リリース	21:30 40分)ヨガ・筋膜リリース	21:00	21:30 40分)ヨガ・筋膜リリース	21:30 40分)ヨガ・筋膜リリース	21:00	21:30 40分)ヨガ・筋膜リリース	21:30 40分)ヨガ・筋膜リリース	21:00		
21:30							21:30						21:30			21:30							21:30
22:00	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	月	火	水	木	金	土	日	月		