

セントラルウェルネスクラブ東十条 - 2026年09月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。

21日(月)、22日(火)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

< スタジオ >

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	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	
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)キッズ体育スクール(幼児)【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)キッズ体育スクール【スクール】			09:30	
10:00		10:10(40分)ボクティメイクトレーニング・金井【予約】		10:00(40分)シンプルエアロ・高橋【予約】			10:00	10:10(40分)シンプルエアロLow・市原【予約】	10:10(30分)ボールドリッパース・尾瀬【予約】		10:10(40分)シンプルステップ・小松田【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】					10:40(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ	10:30							10:30	10:20(40分)フィールドボクティス・清水【予約】						10:30(60分)キッズ体育スクール【スクール】	10:30	
11:00							11:00	11:00(40分)ジェイバンプ・松山【予約】	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE【予約】			11:00(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/PAを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)アンビオテコインディビンダ・松田【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】	11:30(30分)ファンクシオナールトレーニング・真田【予約】				11:30(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:30			11:30(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ				11:30	11:20(40分)フットボールタックプロ・松山【予約】							11:30	
12:00							12:00							12:00	12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】							12:00	
12:30	12:10(40分)ファンクショナルフィットネス/バレーボール・金井【予約】						12:30	12:10(40分)ヨガ・藤井【予約】	12:10(40分)ボクティメイクトレーニング・金井【予約】	12:10(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ			12:00(60分)スタジアム【新設費】	12:30	12:25(40分)CSLive/エアサイクル/フィールドホッケー/ワーラード・REC【予約】						12:30		
13:00							13:00							13:10(40分)ZUMBA(R)・中村【予約】	13:00							13:00	
13:30	13:15(40分)ダンスファンク(新設費)	13:15(40分)CSLive/ヨガ・REC【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)種々集・中道【予約】			13:10(40分)ヨガ・江川【予約】	13:30								13:30	
14:00	14:10(40分)ジェイバンプ・順【予約】						14:00							14:10(40分)フットボールTACKBEAT・REC【予約】	14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・木村【予約】						14:00	
14:30							14:30							14:10(30分)エアサイクル/ファンクショナルフィットネス/ワーラード・選手【予約】	14:30							14:30	
15:00							15:00								15:00	15:00(60分)有料セッション/ヨガ・中村【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)キッズ体育スクール【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)キッズ体育スクール【スクール】	15:30								15:30	
16:00							16:00								16:00								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)キッズ体育スクール【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【新設費】	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								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)キッズ体育スクール【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)キッズ体育スクール【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
18:30							18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール【スクール】						18:30									18:30
19:00							19:00								19:00								19:00
19:30	19:15(40分)ヨガ・CSLive/REC【予約】					19:30(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ	19:30							19:25(40分)ファンクショナル/コア/インディビンダ・吉原【予約】	19:30	19:30(60分)キッズヒップホップスクール【スクール】						19:30	
20:00							20:00								20:00								20:00
20:30	20:20(40分)ジェイバンプ・松山【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/ワーラード・選手【予約】				20:20(40分)ZUMBA(R)・星野【予約】	20:30								20:30	
21:00							21:00								21:00								21:00
21:30	21:10(40分)CSLive/フットボールTACKPRO・REC【予約】	21:10(40分)エアサイクル/フィットネス/ワーラード・選手【予約】				21:20(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ	21:30	21:15(30分)ビューティプロジェクト・REC【予約】					21:10(40分)CSLive/ピラティス・REC【予約】	21:30								21:30	
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	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	
月						火			水			木			金			土			日		