セントラルウェルネスクラブ東十条 - 2026年11月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、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 ＞

月

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			09:50(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
10:00	10:20(40分)ヨガ・野中[予約]	10:10(40分)ボディメイクトレーニング・金井[予約]	
10:30			10:35(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ
11:00	11:20(40分)ZUMBA(R)・野中[予約]	11:15(30分)ファンクショナルトレーニング・眞田[予約]	
11:30			11:30(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
12:00		12:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・金井[予約]	
12:30	12:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・新妻[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]	
14:00	14:10(40分)シェイプパンプ・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]	
14:30			
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]	
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]	
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]	
18:00			
18:30			
19:00	19:15(40分)ヨガ・CSLIVE[予約]		19:20(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
19:30			
20:00		20:00(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC[予約]	
20:30	20:20(40分)シェイプパンプ・松山[予約]		20:30(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ
21:00		21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・浅子[予約]	
21:30	21:15(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]		21:20(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ

火

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			09:40(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ
09:30			
10:00	10:00(40分)★クラブ限定/骨盤エクササイズ・坂脇[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・高橋[予約]	
10:30			10:40(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
11:00	11:00(40分)ボディメイクトレーニング・鬼澤[予約]	11:00(30分)CSLive/はじめてお稽古・REC[予約]	
11:30	11:55(40分)ZUMBA(R)・長島恵/神原[予約] / 11:55(40分)ビギナーズダンス・奇島恵/神原[予約]		11:30(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ
12:00		12:00(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・鬼澤[スクール][予約]	
12:30	12:40(50分)CSLive/ヒップホップ・REC[予約]		12:30(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
13:00			
13:20(40分)ヨガ・綿貫[予約]	13:00(30分)CSLive/はつらつ健康運動・REC[予約] / 13:10(30分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		13:30(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
14:00		14:00(60分)卓球(フリー)	
14:30			
15:00	15:00(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		
15:30		15:30(120分)キッズダンススクール[スクール]	
16:00	16:05(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		
16:30			
17:00	17:05(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		
17:30		17:30(90分)キッズテコンドースクール[スクール]	
18:00	18:10(60分)キッズダンススクール[スクール]		
18:30			
19:00			
19:30	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
20:00			
20:30	20:35(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井[予約]	20:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC[予約]	
21:00			
21:30		21:20(40分)Pilates Shape・REC[予約]	21:20(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ

水

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
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)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール][定員]	
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00			
18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

木

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
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deリラックス・鬼澤[予約]	
10:30			
11:00	11:10(40分)シェイプパンプ・松山[予約]	11:00(40分)CSLive/ビラティス・LIVE[予約]	11:20(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ
11:30			
12:00	12:10(40分)ヨガ・藤井[予約]	12:10(40分)ボディメイクトレーニング・金井[予約]	12:10(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
12:30			12:40(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
13:00	13:10(40分)ZUMBA(R)・中村[予約]		
13:30		13:15(40分)健美操・中道[予約]	
14:00	14:10(40分)ファイトアタックBEAT・REC[予約]		
14:30		14:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・浅子[予約]	
15:00		15:15(60分)卓球(フリー)	
15:30	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]		
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
17:00			
17:30		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
18:00			
18:30			
19:00		19:(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・LIVE[予約]	19:05(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
19:30	19:30(40分)ビラティス・増田[予約]		19:40(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
20:00			
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・浅子[予約]	20:30(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
21:00			
21:30	21:20(40分)シェイプパンプ・松山[予約]		

金

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00	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]	10:15(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ
10:30			10:40(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
11:00	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]	11:15(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ
11:30			11:40(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
12:00		12:00(60分)スタジオ開放[定員]	
12:30	12:15(40分)カラダデトックス・高木[予約]		
13:00	13:10(40分)ヨガ・江川[予約]		
13:30		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・LIVE[予約]	13:30(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
14:00	14:15(50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)	
14:30			
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		
18:00			
18:30		18:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	
19:00	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]		
19:30		19:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	
20:00			20:00(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・宮澤[予約]		
21:00		21:10(40分)CSLive/ビラティス・REC[予約]	
21:30	21:20(40分)ファイトアタックPRO・松山[予約]		

土

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
09:30		09:30(40分)ヨガ・清水[予約]	
10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
10:30		10:25(40分)フィールビラティス・清水[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(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
11:30		11:20(40分)ファイトアタックPRO・松山[予約]	
12:00	12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		12:00(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
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]	
13:00			13:10(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ
13:30		13:30(60分)有料セッション/ヨガ・江川[セッション][予約]	
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・木村[予約]		
14:30		14:50(40分)ヨガ・江川[予約]	14:30(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
15:00	15:00(60分)有料セッション/ステップ・今林[セッション][予約]		
15:30		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			
16:30	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]		
17:00			
17:30			
18:00			18:10(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
18:30			18:40(5分)ジムスモ/姿勢改善
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00			
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]	
09:00			
09:30	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]	
10:00			
10:30		10:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール]	
11:00	11:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・松山[予約]		11:00(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
11:30		11:50(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]	
12:00	12:00(40分)シェイプパンプ・松山[予約]		12:00(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ
12:30			12:35(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
13:00	13:00(40分)ファイトアタックPRO・松山[予約]	12:45(40分)CSLive/スムースカムヒーリング・REC[予約]	13:20(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
13:30			
14:00		13:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・浅子[予約]	
14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		
15:00		15:00(40分)コンビネーションステップ・高橋[予約]	
15:30			
16:00			16:10(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ
16:30			16:40(5分)ジムスモ/みんなで筋トレ
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/11/01 10:55:22