

# セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2024年05月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

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(別途入金手続き、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				曜日	水				木				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア	
08:00									08:00									08:00
08:30									08:30									08:30
10:00									10:00	10:00(40分)*クラブ限定・健康エクスサイズ・松本 尚子[予約]	10:00(40分)健康太極拳・児島 有紀[予約]	10:00(295分)ゴルフ(フリー)[予約]		10:00(40分)ZUMBA(R)・片桐 有紀子[予約]	10:00(40分)ニュープロジェクツ・片桐 有紀子[予約]	10:00(295分)ゴルフ(フリー)[予約]		10:00
10:30									10:30									10:30
11:00									11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・大山 陽子[予約]	11:00(40分)カラダデトックス・小林 奈緒美[予約]		11:00(40分)シンプルエアロ・田澤 有貴美[予約]	11:00(40分)ヨガ・川喜多美紀[予約]				11:00
11:30									11:30									11:30
12:00									12:00	12:00(30分)バランスボール・友園 實洋希[予約]	12:00(30分)ボッチャ・ジムインストラクター		11:55(40分)ピラティス・田澤 有貴美[予約]	11:55(40分)CS Live / フォットボックスBEAT-アークライプ[予約]				12:00
12:30									12:30	12:50(40分)健康操・藤城 尚子[予約]			12:50(40分)シェイプアップ・黄野 春麗[予約]					12:30
13:00									13:00	13:00(60分)健康体操スクール(スクール)[予約]			13:00(30分)CS Live / 中津 竜治[予約]					13:00
13:30									13:30					13:50(40分)ヨガ・野中 映仁子[予約]				13:30
14:00									14:00	13:45(40分)オリジナルエアロ・片桐 有紀子[予約]								14:00
14:30									14:30									14:30
15:00									15:00	15:00(180分)スタジオ開放・女性専用エリア								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)キッズ新体操スクール[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)キッズ体育スクール(幼児)[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(60分)キッズバレエスクール[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)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30
16:00									16:00									16:00
16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ新体操スクール[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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズバレエスクール[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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30
17:00									17:00									17:00
17:30									17:30	17:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズバレエスクール[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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30	18:20(40分)パーソナルヨガ・藤井 実希[予約]			18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					18:30
19:00									19:00	18:10(40分)ヨガ・藤井 実希[予約]								19:00
19:30									19:30	19:40(40分)フォットボックスBEAT・高田 卓[予約]				18:30(40分)カラダデトックス・小林 奈緒美[予約]	18:40(30分)CORE TRAINING・黄野 春麗[予約]			19:30
20:00									20:00	20:05(40分)オリジナルエアロ・築地 雅美[予約]								20:00
20:30									20:30					20:30(40分)ZUMBA(R)・中津 竜治[予約]	20:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・松村 剛[予約]			20:30
21:00									21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・塚田 祐佳里[予約]								21:00
21:30									21:30									21:30

# セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2024年05月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

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(別途入金手続き、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	金				土				日				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア	
08:00													08:00
08:30													08:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・辻野 恵子[予約]		10:00(295分)ゴルフ(フリー)[予約]		10:00(60分)キッズバレエスクール(スクール)								10:00
10:30	10:30(25分)CSLive/ダンス/カネフツトキオス/原田幸希/後藤アキラ/イブ[予約]								10:20(40分)ヨガ・野中 映仁子[予約]				10:30
11:00	10:55(40分)ファンクショナルピラティス・川喜多 美紀[予約]				10:50(40分)シェイプアップ・坂下 聡介[予約]								11:00
11:30									11:20(40分)ZUMBA(R)・片桐 有紀子[予約]	11:15(30分)ストレッチ・野中 映仁子[予約]			11:30
12:00	12:00(40分)ヒップホップ・村上 珠重[予約]												12:00
12:30	12:55(30分)*クラブ限定/STRONG Nation TR*白石 礼子[予約]				12:40(40分)ハワーヨガ・森川 聖可[予約]				12:20(30分)バランスボール・山崎 穂岳[予約]	12:00(60分)有料セッション/ハイレエクスサイズ・野中 映仁子[セッション][予約]			12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00	13:55(40分)ZUMBA(R)・白石 礼子[予約]				13:45(40分)ピラティス・山下 美子[予約]								14:00
14:30													14:30
15:00	15:00(210分)スタジオ開放・女性専用エリア				15:00(40分)ZUMBA(R)・織田 麻紀子[予約]				15:05(40分)シェイプアップ・黄野 香織[予約]				15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)												16:30
17:00													17:00
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)												17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	18:15(40分)X-CORE FIGHTING-坂下 聡介[予約]												19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・川上 直子[予約]												20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)シェイプアップ・山崎 穂岳[予約]												21:00
21:30													21:30