

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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				曜日	水				木				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	ジムエリア		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	ジムエリア	
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00							10:00(295分)ゴルフ(フリー)[予約]		10:00	10:00(40分)*クラブ限定/看護エクスサイズ・松本[予約]	10:00(40分)健康太極拳・尾島[予約]	10:00(295分)ゴルフ(フリー)[予約]		10:00(40分)ZUMBA(R)*maiko[予約]	10:00(40分)ビューティプロジェクトスラム&ヒーリング・川喜多[予約]	10:00(295分)ゴルフ(フリー)[予約]	10:00	
10:30					10:15(40分)ヨガ・川喜多[予約]	10:20(40分)ホディコアバランス・染谷[予約]		10:30										10:30
11:00								11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・北井[予約]	11:00(40分)カラダデトックス・小林[予約]			10:45(10分)ジムスモ/姿勢改善・インストラクター			10:45(10分)スクワット膝痛予防・インストラクター	11:00	
11:30					11:20(40分)健康体操・五十種[予約]	11:20(40分)フラエクササイズ・An[予約]		11:30										11:30
12:00								12:00	12:00(40分)ラテンファン・北井[予約]	12:00(60分)健康体操スクール・松下[スクール][予約]			11:45(10分)ジムスモ/肩甲骨ケア・インストラクター	11:55(40分)ピラティス・田澤[予約]	12:00(40分)フィットアタックPRO・高橋[予約]	11:45(10分)ジムスモ/お尻・コア・インストラクター	12:00	
12:30					12:20(40分)シェイプアップ・染谷[予約]	12:20(30分)ピラティス・An[予約]		12:30										12:30
13:00								13:00	13:00(30分)バランスボール・友園[予約]					12:55(40分)シェイプアップ・高橋[予約]	13:00(40分)ダンスファン・歌川[予約]		13:00	
13:30					13:20(40分)ヨガ・尾島[予約]	13:20(30分)Fit Fun・染谷[予約]		13:30										13:30
14:00								14:00	14:00(40分)ボクチャ・ジムインストラクター					13:50(40分)ヨガ・野中[予約]			14:00	
14:30					14:15(40分)ZUMBA(R)・尾島[予約]	14:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・大久保[予約]		14:30		14:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・アガツブ[予約]							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(60分)キッズ新体操スクール[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	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			18:20(40分)パワーヨガ・横井[予約]							18:00
18:30								18:30				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(175分)ゴルフ(フリー)[予約]	19:00	19:10(40分)ヨガ・横井[予約]							19:00(175分)ゴルフ(フリー)[予約]		19:00
19:30					19:20(40分)ZUMBA(R)・小河原[予約]	19:25(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋[予約]		19:30		19:40(40分)ファイトアタックBEAT・高田[予約]				19:30(40分)フィールピラティス・小林[予約]	19:30(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・星代[予約]		19:30	
20:00								20:00	20:05(40分)オリジナルエアロ・染谷[予約]			20:00(65分)ゴルフ(フリー)[予約]						20:00
20:30					20:20(40分)シェイプアップ・加納[予約]	20:35(40分)CSLive/ヨガREC[予約]		20:30							20:30(40分)ZUMBA(R)・星代[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[予約]		20:30
21:00								21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・塚田[予約]	20:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高田[予約]							21:00	
21:30								21:30										21:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	ジムエリア	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	ジムエリア	曜日

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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	マルチバーバス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	ジムエリア	
09:00						09:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]							09:00
09:30													09:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・辻野[予約]	10:00(40分)健美操・藤城[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]	10:10(55分)ゴルフ(フリー)[予約]		10:20(40分)ヨガ・野中[予約]				10:00
10:30						10:40(40分)シェイブハンド・染谷[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[予約]	11:00(60分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]		10:40(60分)ジムスモ・みんまで運動教室・インストラクター								11:40(10分)ジムスモ・みんまで運動教室・インストラクター	11:00
11:30				11:40(10分)ジムスモ・みんまで運動教室・インストラクター	11:40(30分)フィールピラティス・小林[予約]	11:40(40分)フィットアタックBEAT・REC[予約]			11:20(40分)ZUMBA(R)・野中[予約]			11:40(10分)ジムスモ・みんまで運動教室・インストラクター	11:30
12:00	12:00(30分)*クラブ屋定・STROG Nation TM(会費予約)	12:00(30分)フレッक्सストレッチ・川喜多[予約]		12:10(10分)ランニング・インストラクター			12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			12:00(60分)有料セッション/バレエエクササイズ・野中[セッション][予約]		12:40(10分)ジムスモ・みんまで運動教室・インストラクター	12:00
12:30					12:35(30分)バランスボール・友蘭[予約]	12:30(30分)マニキュアスクール[スクール][予約]			12:20(30分)バランスボール・五十榎[予約]				12:30
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]	12:50(40分)ボディアバランス・染谷[予約]					13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		13:10(40分)フィットアタックPRO・高橋[予約]		13:10(325分)ゴルフ(フリー)[予約]		13:00
13:30					13:20(30分)ダイエットサーキット・染谷[予約]	13:20(30分)ヨガ・mayu o[予約]							13:30
14:00	14:00(40分)Fit Fun・五十榎[予約]				14:10(40分)ZUMBA(R)・Mecky[予約]		14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		14:10(40分)シェイブハンド・松村[予約]				14:00
14:30						14:15(40分)ピラティス・山下[予約]				14:25(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]			14:30
15:00	15:00(210分)スタジオ開放・女性専用エリア					15:10(30分)CSLive/ビューティワジョイント/SHISEI・REC[予約]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			15:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・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
16:00					16:00(150分)スタジオ開放	15:55(30分)CSLive/リズムCAM・REC[予約]						16:40(10分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]	16:00
16:30		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]			16:45(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]				16:20(40分)CSLive/スモースモヒーリング・REC[予約]			16:30
17:00							17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[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]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]						17:40(10分)ジムスモ・みんまで運動教室・インストラクター	17:30
18:00													18:00
18:30							18:30(55分)ゴルフ(フリー)[予約]						18:30
19:00			19:00(175分)ゴルフ(フリー)[予約]										19:00
19:30	19:25(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-アスロブ[予約]	19:25(20分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・ジムインストラクター		19:20(10分)ジムスモ・みんまで運動教室・インストラクター									19:30
20:00	20:10(40分)シェイブハンド・高橋[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[予約]											20:00
20:30													20:30
21:00	21:10(40分)フィットアタックPRO・松村[予約]			20:45(10分)ジムスモ・姿勢改善・インストラクター									21:00
21:30				21:20(10分)ジムスモ・みんまで運動教室・インストラクター									21:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	ジムエリア	曜日