セントラルウェルネスクラブ24葛西 － 2025年08月 －

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)は休館日です。
25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	マルチパーパス	ジムエリア
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（児童）[スクール]	
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

火

	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア
09:00				
09:30		09:45(30分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善/アーカイブ		
10:00			10:00(295分)ゴルフ（フリー）[予約]	
10:30	10:15(40分)ヨガ・川喜多[予約]	10:20(40分)ボディコアバランス・染谷[予約]		10:45(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼・インストラクター
11:00				
11:30	11:20(40分)健康体操・五十棟[予約]	11:20(40分)フラエクササイズ・Ari[予約]		11:40(10分)ファンクショナルトレーニング(ヒラジー・インストラクター
12:00				12:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・インストラクター
12:30	12:20(40分)シェイプバンプ・染谷[予約]	12:20(30分)ピラティス・Ari[予約]		
13:00				
13:30	13:20(40分)ヨガ・尾島[予約]	13:20(30分)Fit Fun・五十棟[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・加納[予約]		
15:00				
15:30	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]	
16:00				
16:30	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]	
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]	
18:00				
18:30				
19:00			19:00(175分)ゴルフ（フリー）[予約]	
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]		19:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・インストラクター
20:00				
20:30	20:20(40分)シェイプバンプ・加納[予約]	20:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・インストラクター
21:00				21:20(10分)ジムスモ/みんなで筋腹ほぐし・インストラクター
21:30				

水

	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア
09:00				
09:30				
10:00	10:00(40分)★クラブ限定/骨盤エクササイズ・松永[予約]	10:00(40分)健康太極拳・児島[予約]	10:00(295分)ゴルフ（フリー）[予約]	
10:30				10:45(10分)ジムスモ/姿勢改善・インストラクター
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]		
11:30				11:40(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼・インストラクター
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]		12:10(10分)ジムスモ/バランスボール・インストラクター
12:30				
13:00	13:00(30分)バランスボール・友園[予約]			
13:30		13:20(30分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・ジムインストラクター		
14:00	14:00(40分)ポッチャ・ジムインストラクター			
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・アーカイブ[予約]		
15:00		15:00(180分)スタジオ開放・女性専用エリア		
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)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]	
17:00				
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]	
18:00		18:20(40分)パワーヨガ・綱井[予約]		
18:30			18:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
19:00	19:10(40分)ヨガ・綱井[予約]			
19:30		19:40(40分)ファイトアタックBEAT・高田[予約]		19:45(10分)ジムスモ/みんなで筋腹ほぐし・インストラクター
20:00	20:05(40分)オリジナルエアロ・築地[予約]		20:00(85分)ゴルフ（フリー）[予約]	
20:30		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]		20:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・インストラクター
21:00	21:00(40分)ZUMBA（R）・塚田[予約]			
21:30				21:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・インストラクター

木

	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア
09:00				
09:30				
10:00	10:00(40分)ZUMBA（R）・maiko[予約]	10:00(40分)ビューティプロジェクト/スムースおとーリング・川喜多[予約]	10:00(295分)ゴルフ（フリー）[予約]	
10:30				10:45(10分)スッキリ腰痛予防・インストラクター
11:00	11:00(40分)シンプルエアロ・田澤[予約]	11:00(40分)ヨガ・川喜多[予約]		
11:30	11:55(40分)ピラティス・田澤[予約]			11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・インストラクター
12:00		12:00(40分)ファイトアタックPRO・高橋[予約]		12:10(10分)ジムスモ/みんなで筋腹ほぐし・インストラクター
12:30				
13:00	13:00(40分)シェイプバンプ・高橋[予約]	13:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・歌川[予約]		
13:30		13:55(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善・アーカイブ[予約]		
14:00	14:00(40分)ヨガ・野中[予約]			
14:30		14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・アーカイブ[予約]		
15:00				
15:30	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]	
16:00				
16:30	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]	
17:00				
17:30	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]	
18:00				
18:30				
19:00			19:00(175分)ゴルフ（フリー）[予約]	
19:30	19:30(40分)フィールドピラティス・小林[予約]	19:30(40分)★クラブ限定/STRONG Nation TM・重代[予約]		19:45(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼・インストラクター
20:00				
20:30	20:30(40分)ZUMBA（R）・重代[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]		20:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・インストラクター
21:00				
21:30				21:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・インストラクター

作成日:2025/07/29 17:23:23

セントラルウェルネスクラブ２４葛西 － 2025年08月 －

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)は休館日です。
25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 ＞

金

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
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]	
10:30	10:55(40分)ファンクショナルピラティス・川喜多[予約]			10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・インストラクター
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]		
11:30				11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・インストラクター
12:00	12:00(40分)ダンスファン・歌川[予約]	12:00(30分)フレックスストレッチ・川喜多[予約]		12:10(10分)リンパフロー・インストラクター
12:30		12:50(40分)ボディメイクトレーニング・萩原[予約]		
13:00	13:00(40分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM・白石[予約]			
13:30		13:50(40分)パワーヨガ・萩原[予約]		
14:00	14:00(40分)ZUMBA（R）・白石[予約]			
15:00	15:00(210分)スタジオ開放・女性専用エリア			
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
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]	
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]	
19:00	19:15(30分)CSLive/X—CORE TRAINING・アーカイブ[予約]	19:25(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・ジムインストラクター	19:00(175分)ゴルフ（フリー）[予約]	
19:30				19:45(10分)ジムスモ/ファットバーニング　脂肪燃焼・インストラクター
20:00	20:10(40分)シェイプパンプ・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]		
20:30				20:45(10分)ジムスモ/姿勢改善・インストラクター
21:00	21:10(40分)ファイトアタックPRO・松村[予約]			
21:30				21:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・インストラクター

土

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
09:00		09:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]		
10:00		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]	
10:30	10:40(40分)シェイプパンプ・染谷[予約]			10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・インストラクター
11:30	11:40(30分)フィールピラティス・小林[予約]	11:40(40分)ファイトアタックBEAT・REC[予約]		11:45(10分)ジムスモ/ファットバーニング　脂肪燃焼・インストラクター
12:00			12:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
12:30	12:35(30分)バランスボール・友國[予約]	12:30(30分)マタニティエクササイズスクール[スクール][予約]		12:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・インストラクター
13:00	13:20(30分)ダイエットサーキット・染谷[予約]	13:20(30分)ヨガ・mayuco[予約]	13:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
14:00	14:10(40分)ZUMBA（R）・Macky[予約]	14:15(40分)ピラティス・山下[予約]	14:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
15:00		15:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI・REC[予約]	15:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
15:30		15:55(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]		
16:00	16:00(150分)スタジオ開放		16:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
16:30		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]		
17:00			17:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:30		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]		
18:30			18:30(55分)ゴルフ（フリー）[予約]	

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
10:00	10:20(40分)ヨガ・野中[予約]			
10:30				10:45(10分)ジムスモ/ファットバーニング　脂肪燃焼・インストラクター
11:00	11:20(40分)ZUMBA（R）・野中[予約]	11:15(30分)ストレッチ・北[予約]		
11:30				11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・インストラクター
12:00	12:20(30分)バランスボール・五十棲[予約]			12:10(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・インストラクター
13:00	13:10(40分)ファイトアタックPRO・高橋[予約]		13:10(325分)ゴルフ（フリー）[予約]	
14:00	14:10(40分)シェイプパンプ・松村[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]		
15:00		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]		
15:30				15:45(10分)ファンクショナルトレーニング（シナジー）・インストラクター
16:00	16:00(150分)スタジオ開放・フリー	16:20(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング・REC[予約]		
17:30				17:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・インストラクター

作成日:2025/07/29 17:23:23