## 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>

< 25	/// /		-						-			4.				_		
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	月 マルチパーパス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	火 マルチパーパス	ジムエリア	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	水 マルチパーパス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	オーマルチパーパス	ジムエリア	曜日
09:00	30,000	3000	1,0,711.750	J	301000A	SILVIVI	(1077) 750	32277	09:00	BILLIAN	Shriving	1,0771.750	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	811A224	950,774	1,0,711.754	7	09:00
															T			-
09:30					1				09:30									09:30
						0945/20分/CSLive/メディカルフィットネス/提倡予 前-改善・アーカイブ												-
10:00							10:00(295分)ゴルフ(フリ 一)[予約]		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]		10:00(40分)ZUMBA(R) •maiko[予約]	10:00(40分)ピューティブロジェクト /スムース&ヒーリング・川喜多 [予約]	10:00(295分)ゴルフ(フリー)[予約]		10:00
					10:15(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]						1			1740			
10:30			ļ					1045(18分)ワムスモ/ファット・バーニング 脂肪萎縮 ・インストラクター	10:30				10.45/1043/25 / フェ /次数分单。			4	10.45(10公)フ+ 川藤皮工物。	10:30
11:00								-020999=	11:00	11-00(406)71 IMPA (D)	11.00/40公)ナニゲニレック		10:45(10分)ジムスモ/姿勢改善・ インストラクター	11.00(40(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(	11.00(40公)コポー川吉夕	4	10:45(10分)スッキリ腰痛予防・ ンストラクター	11:00
11:00			<b></b>		11:20(40分)健康体操・五	11:20(40分)フラエクササ			11:00	11:00(40分)ZUMBA(R) ·北井[予約]	ス・小林[予約]			- ロ・田澤[予約]	7 11:00(40分)ヨガ・川喜多 [予約]			- 11:00
11:30					- 十棲[予約]	11:20(40分)フラエクササ イズ・Ari[予約]			11:30			+				1		11:30
					-			1145(10分)ファンタショナルトレーニング(シナジー )・インストラクター					11.45(10分)ジムスモ/ファットバーニング 施算機能 ・インストラクター	11:55(40分)ピラティス・田澤[予約]	1	-	11:45(10分)ジムスモ/お腹シェ ブ・インストラクター	
12:00		<del> </del>	+		-			1210(10分)ジムスモ/みんなで築トレ・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)ウムスモ/パランスポール・インストラウ ター	澤[予約]	12:00(40分)ファイトアタッ クPRO・高橋[予約]	1	フ・インストラクター 12:10(10)f/ジムスモ/みんなで拡展性でしてン 709-	<sup>™</sup> 12:00
		<b></b>	<del> </del>		12:20(40分)シェイブパン	12:20(30分)ピラティス・Ar i[予約]				北井[予約]	ール・松下[スクール][予 約]			i	クPRO・高橋[予約]			1
12:30					-12.米登[[[初]]	IL 12491			12:30		1					1		12:30
																		-
13:00									13:00	13:00(30分)バランスボール・友國[予約]		]		13:00(40分)シェイブパン ブ・高橋[予約]	<ul><li>13:00(40分)ファンクショナルコンティショニング・歌川[予約]</li></ul>			13:00
					13:20(40分)ヨガ・尾島[予 - 約]	13:20(30分)Fit Fun·五 十棲[予約]										1		
13:30					.				13:30		1225(設分)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				1245/2043/001   / 42 / 44	_		13:30
14:00									14.00	14.00(406) #w.# h . 85 /				14:00(40分)ヨガ・野中[予	13:55(20分)CS Live/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					14:15(40分)7LIMBA(P)	14-20(40分)エアサイクル			14:00	14:00(40分)ボッチャ・ジム インストラクター	14:15/40分)CSLive/エアサイクル			約]	1	4		14:00
14:30		<del> </del>	+		- 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]			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]		<b></b>		14:30(30分)CSLive/リズムCAN P・アーカイブ[予約]	1	<b></b>	14:30
14.00			+			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			14.00						P・アーカイブ[予約]			
15:00					-				15:00		15:00(180分)スタジオ開 放・女性専用エリア							15:00
		<del> </del>	<del> </del>								放・女性専用エリア	<b> </b>		<b>†</b>	<b>-</b>	<del> </del>	<del> </del>	
15:30			15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	l	15:30(60分)キッズ新体操	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		15:30		1	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズパレエ	15:30(60分)キッズダンス	. 15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		15:30
			ラール(幼光)「スクール」		スクール[スクール]	スクール[スクール]	クール(幼児)(スクール)				1	クール(幼児)「スクール」		・スクール[スクール]	スクール[スクール]	クール(幼児)(スクール)		-1
16:00			]						16:00		]			]				16:00
											1							
16:30		ļ	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]	1	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズパレエ 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
47.00									47.00	-								17:00
17:00			-		.				17:00									17:00
17:30		<del> </del>		<b>!</b>	17:30(60分)キッズ新体操	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		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)キッズパレエ	: 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		17:30
17.00					スクール[スクール]	スクール[スクール]	クール(児童)[スクール]		.,,,,,	ススクール[スクール]		クール(児童)[スクール]		スクール[スクール]	スクール[スクール]	クール(児童)[スクール]		
18:00					1				18:00	1		1		1				18:00
		t	<b>†</b>		1			<u> </u>			18:20(40分)パワーヨガ・ 綱井[予約]	1		1			<b> </b>	-
18:30									18:30		マータアし アネジリ	18:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	l					18:30
19:00		ļ					19:00(175分)ゴルフ(フリ 一)[予約]		19:00	19:10(40分)ヨガ・綱井[予約]		1	ļ	ļ	ļ	19:00(175分)ゴルフ(フリ ー)[予約]		19:00
					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]									I CONTROL PERSONS			
19:30		ļ	<b></b>		.	・高橋[予約]		1945(199)/2424/9465721-0-9-4-21-5	19:30		19:40(40分)ファイトアタッ クBEAT・高田[予約]		1945(10分)ジムスモ/みんなで前機ほぐし・インスト フクター	19:30(40分)フィールビラ ティス・小林[予約]	5 19:30(40分) * クラブ限定/STRC NG Nation TM・豊代[予約]	Ί	1945(10分)ウムスモ/ファットパーニング 自転告・インストラウター	19:30
20-00		<del> </del>			1			29-	20-00	20:05(40分)オリジナルエ	4	20:00(85分)ゴルフ(フリー	709-	-		1	・インストラクター	20.00
20:00					20:20(40分)シェイブパン	l	ł		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]			<b>+</b>	-		20:00
20:30		<del> </del>	+		20:20(40分)シェイブパン ブ・加納[予約]	20:35(40分)CSLive/ヨガ ・REC[予約]	ł		20:30	-	<b> </b>	1		20:30(40分)ZUMBA(R)	20:40(40分)エアサイクル	<del>1</del>	<b> </b>	20:30
		t	<del> </del>		1	·REC[予約]		20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイ ブ・インストラクター		-	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]	1	2045/10分/ジエスモ/みんなで築トレ・インストラク ター	20:30(40分)ZUMBA(R) ·臺代[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]	1	2045(10分)ジムスモ/みんなで落トレ・インストラ ター	22
21:00		İ			<u> </u>	1		2 (2AF)// <del>2</del> =	21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)	プィットネス/パワーライド ・高田[予約]	1		1	†			21:00
		†	†		†		1	21:20(10分)クムスモ/みんなで前様ほぐし・インスト ラクター		·珠田[予約]			<b>†</b>	t		1	<b> </b>	
21:30					1				21:30							1		21:30
													2145(10分)ジムスモ/みんなでストレッテ・インストラ クター				21:45(10分)グムスモ/みんなでストレッチ・インスド クター	17
	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	
曜日			月				火		曜日		7	<u>k</u>				木		曜日

## 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>

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	<u></u> 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	曜日
09:00	20000	AL 17 13			2000	09:00(60分)キッズパレエ スクール[スクール]			2000	2000			09:00
						スクール【スクール】							4
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)キッズパレエ スクール[スクール]	10:10(55分)ゴルフ(フリー )[予約]		10:20(40公)コゼ・駅内[天				10:00
10:30			+		10:40(40分)シェイブパン				10:20(40分)ヨガ・野中[予 ・約]				10:30
	10:55(40分)ファンクショナ		†	1040(10分)ジムスモ/みんなで拡張はぐし・インスト フラター	10:40(40分)シェイブパンプ・染谷[予約]			iQ45(10分/ジムスモ/みんなで募トレーインストラク ター	1			10.45(10分)/グムスモ/ファットパーニング 指抗療情 ・インストラクター	10.00
11:00	10:55(40分)ファンクショナ ルビラティス・川喜多[予 約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAV E・LIVE[予約]	1		1								11:00
			1						11:20(40分)ZUMBA(R) •野中[予約]	11:15(30分)ストレッチ・北 [予約]			1
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]							11:30
	10.00(40(1))63 -7-7-3	10.00(00())7167771		11.45(10分)ジェスモ/みんなで監視はてし・インスト フクター			10.00(00 () ) + * (+ * * *	11.45(10分)ジムスモ/ファットパーニング 脂肪萎集 -インストラクター		l		11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイ ブ・インストラクター IEI(010分)ジムスモ/みんなで拡撲はてし・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			12:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		12:20(30分)パランスボー			779-	12:00
12:30			1		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ィ		1230(10分)だムスモ/みんなでストレッテ・インストラ	12:20(30分)パランスボール・五十棲[予約]				12:30
		12:50(40分)ボディメイクト レーニング・萩原[予約]	†		.ル・友國[予約]	ススクール[スクール][予約]		-					
13:00	13:00(40分) * クラブ限定/STRO NG Nation TM・白石[予約]	レーニング・秋原[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)ファイトアタッ クPRO・高橋[予約]		13:10(325分)ゴルフ(フリ ー)[予約]	l	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・mayuo o[予約]			JANO MINITANI		1 /1.7***		
13:30			1								]		13:30
14:00	14-00(404)71 IMAD A (D)	13:50(40分)パワーヨガ・ 萩原[予約]			14-10(404)7LIMPA (D)		14-00/60公)ナップ体育フ		14:10(40 (4) (5) = 17 (5)				14:00
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R) ·白石[予約]				14:10(40分)ZUMBA(R) ·Macky[予約]	14:15(40分)ピラティス・山	14:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		14:10(40分)シェイブパン ブ・松村[予約]	14:25(30分)CSLive/エアサイクル	+		14:00
14:30			†		1	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
											1		
15:00	15:00(210分)スタジオ開放・女性専用エリア					15:10(30分)CSLive/ビューティフ ロジェクト/SHISEI・REC[予約]	15:00(60分)キッズ体育ス			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]	1		15:00
	M > 147/11-77						, MOLE/OV, 761			・高橋[予約]			
15:30			15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]			reservations in the first case						1545(1691)775/95/stahu=25/9/5/49=	15:30
16:00			-		16:00(150分)スタジオ間	15:55(30分)CSLive/リズムCAN P・REC[予約]	16-00(60分)キッズ休育ス		16:00(150分) スタジオ間		ł	15:45(109)(ファンタショナルトレーニング(シナジー )・インストラクター	16:00
10.00			1		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]		16:00(150分)スタジオ開 放・フリー	16:20(40分)CSLive/スム	+		10.00
16:30		16:30(60分)キッズダンス	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		1		1		1	16:20(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング・REC [予約]			16:30
		スクール【スクール】	クール(児童)(スクール)		1	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]			1				-
17:00					]	[78]	17:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		]		]		17:00
						(700/10/1) (7714 /hu							
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]					-	12月5(10分)ジエスモ/みんなでストレッチ・インストラ	17:30
18:00					1				•		-	79-	18:00
10.00					1				-		†	l	10.00
18:30							18:30(55分)ゴルフ(フリー )[予約]						18:30
							- /L I esi						1
19:00	(0.4500A) 0.00 A		19:00(175分)ゴルフ(フリ ー)[予約]					ļ					19:00
19:30	19:15(30分)CSLive/X一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											19:30
18:30			1	1945(10分)グムスモ/ファットバーニング 脂肪養殖 ・インストラクター		<del> </del>	<del> </del>	ļ	<del> </del>				18:30
20:00	20:10(40分)シェイブパン ブ・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・I IVE	1	1-11///									20:00
	フ・高橋(予約)	[予約]											
20:30			1										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]		Į		<b> </b>	ļ			<b> </b>				21:00
21:30			1		<b></b>				<b></b>				21:30
21.00				21.45(10分/ジエスモ/みんなでストレッテ・インストラ クラー									21.00
	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	
曜日			<b>±</b>				Ł				B		曜日