

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2025年09月 -

15日(月)、29日(月)は休館日です。
1日(月)、8日(月)、22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					10:15(40分)ヨガ・川喜多[予約]	10:20(40分)ホディコアハランス・桑谷[予約]	10:00(295分)ゴルフ(フリー)[予約]		10:00	10:00(60分)*クラブ限定/専修エクスサイズ・松本[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)デュエチプロジェクasmus&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								10:45(10分)ジムスモ/お慶シェイプインストラクター	10:30									10:30
11:00					11:20(40分)健康体操・五十種[予約]	11:20(40分)フراعクササイズ・An[予約]			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]			11:00(40分)シンプルエアロ・田澤[予約]	11:00(40分)ヨガ・川喜多[予約]			11:00
11:30								11:45(10分)ジムスモ/お慶シェイプインストラクター	11:30									11:30
12:00					12:20(40分)シェイプ・パンプ・染谷[予約]	12:20(30分)ピラティス・Ar[予約]		12:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプインストラクター	12:00	12:00(40分)ラテンファンク・北井[予約]	12:00(60分)健康体操スクル・松下[スクール] [予約]				12:00(40分)ファイトアタックPRO・高橋[予約]			12:00
12:30									12:30									12:30
13:00					13:20(40分)ヨガ・尾島[予約]	13:20(30分)Fit Fun・五十種[予約]			13:00	13:00(30分)バランスボール・友園[予約]				13:00(40分)シェイプ・パンプ・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・畠川[予約]			13:00
13:30								13:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプインストラクター	13:30									13:30
14:00					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]			14:00	14:00(40分)ボッチャ・ジムインストラクター				14:00(40分)ヨガ・野中[予約]				14:00
14:30								14:45(10分)ジムスモ/お慶シェイプインストラクター	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・アーク・アブ[予約]					14:30(30分)CSLive/リズムCAM P・アーク・アブ[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									18:00
18:30									18:30	18:20(40分)パワーヨガ・横井[予約]								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]		19:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプインストラクター	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/STRO NG Nation TM・重代[予約]		19:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプインストラクター	19:30
20:00								20:45(10分)ジムスモ/お慶シェイプインストラクター	20:00	20:05(40分)オリジナルエアロ・染谷[予約]							20:45(10分)ジムスモ/お慶シェイプインストラクター	20:00
20:30					20:20(40分)シェイプ・パンプ・加納[予約]	20:35(40分)CSLive/ヨガ・REG[予約]			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]			20:30
21:00								21:45(10分)ジムスモ/お慶シェイプインストラクター	21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・塚田[予約]							21:45(10分)ジムスモ/お慶シェイプインストラクター	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09月 -

15日(月)、29日(月)は休館日です。

1日(月)、8日(月)、22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	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)シェイブバン プ・染谷[予約]							10:30
11:00	10:55(40分)ファンクシェオ ルビラティス・川喜多[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]											11:00
11:30					11:40(30分)フィールビラ ティス・小林[予約]	11:40(40分)ファイトアタ ックBEAT・REC[予約]				11:20(40分)ZUMBA(R) ・野中[予約]	11:15(30分)ストレッ チ・北[予約]		11:30
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)リソバロー・イ ンストクター			12:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]					12:40(10分)ジムスモ/お着 シエイブ・インストラク ター	12:00
12:30				12:10(10分)リソバロー・イ ンストクター						12:20(30分)バランスボ ール・五十棲[予約]			12:30
13:00	13:00(40分)クラブ舞臺/RETRO Nation TM・白石[予約]	12:50(40分)ボディメイ クレーニング・萩原[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]		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 c[予約]							13:30
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R) ・白石[予約]				14:10(40分)ZUMBA(R) ・Mackay[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)シェイブバン プ・松村[予約]			14:00
14:30						14:15(40分)ヒラティス・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 イト・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 コシェフ・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	15:50(30分)CSLive/リズムCAM P・REC[予約]						16:40(10分)ファンクシェオ/ルー ニー・ダンス・インストラ クター	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 イト・REC[予約]				16:20(40分)CSLive/ス ムス&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/みんな で笑顔作ろう・インスト 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	18:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・アズカイ[予約]	18:20(20分)エア・サイクル フィットネス/リズムライト・ラ クター	19:00(175分)ゴルフ(フ リー)[予約]										19:00
19:30				19:20(10分)ジムスモ/みんな で笑顔作ろう・インスト クター									19:30
20:00	20:10(40分)シェイブバン 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 イト・LIVE[予約]											20:00
20:30													20:30
21:00	21:10(40分)ファイトアタ 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/みんな で笑顔作ろう・インスト 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