セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2025年10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>

くスタ	<u>/オ ></u>		_				_			•								
曜日			月				火		曜日			*				<u>*</u>		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	
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
						094520分CSLive/メディカルフィットネス/提倡予 店-改書・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		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		10:00
					10:15(40分)ヨガ・川喜多	10:20(40分)ボディコアバ ランス・染谷[予約]	—/L P #93				CMI LAN	—/[]*#9J		-markot 1/101	[予約]	—/L 1/ m91		-1
10:30					LT NI	フンス・宋台[ア利]			10:30			1				1		10:30
								10.45(10分)ウムスモ/ファットバーニング 指数価値 ・インストラクター	İ			1	10:45(10分)ジムスモ/姿勢改善・ インストラクター			1	10:45(10分)スッキリ腰痛予防・ ンストラクター	·4
11:00					!		1		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]	†	12/1///	11:00(40分)シンブルエア	7 11:00(40分)ヨガ・川喜多 [予約]	†	JAF773-	11:00
					11:20(40分)健康体操・五	11:20(40分)フラエクササ	1			·北井[予約]	ス・小林[予約]			. 口·田澤[予約]	[予約]			
11:30					十樓[予約]	11:20(40分)フラエクササ イズ・Ari[予約]			11:30			1				1		11:30
11.00					1			1145(109)ファンタショナルトレーニング(シナジー)・インストラグター	11.00			1	11.45(10分)ジムスモ/ファットバーニング 施算器値	11:55(40分)ピラティス・田	 		11:45(10分)ジムスモ/お腹シェ ブ・インストラクター	
40.00								12日日日日日 ムスモーみんなで開トレーインストラク	40.00	10.00(40())==>.7->.	10.00(00八) 独床仕場った	-	121010910425///3524-4-45255	11:55(40分)ピラティス・田 澤[予約]	10.00(40(1)) 7 - (1.77 / 1.77 /	-	ブ・インストラクター IEIG(10)Yジムスモ/みんなで新聞ほぐし・イン	231 40 00
12:00								9-	12:00	北井[予約]	12:00(60分)健康体操スク ール・松下[スクール][予 約]		9-		12:00(40分)ファイトアタッ クPRO・高橋[予約]		229-	12:00
					12:20(40分)シェイノハン ブ・染谷[予約]	12:20(30分)ピラティス・Ar i[予約]					初							
12:30			_	ļ	1			 	12:30	ļ	1	I	ļ	 			ļ	12:30
						ļ						1				1		
13:00									13:00	13:00(30分)バランスボール・友國[予約]		Ţ		13:00(40分)シェイプパン ブ・高橋/染谷[予約]	13:00(40分)フリースタイルダンス・歌川[予約]			13:00
					13:20(40分)ヨガ・尾島[予約]	13:20(30分)Fit Fun·五 十樓[予約]		<u> </u>				1	L		20002 423	1	L	
13:30]				13:30		1220(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					1		13:30
															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	14:00(40分)ボッチャ・ジム インストラクター		1		14:00(40分)ヨガ・野中[予	イブ[予約]			14:00
					14:15(40分)ZUMBA(R)	14:20(40分)エアサイクル	1			1ンストラグター	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]	1		- #1		1		1
14:30					· 尾島(才約)	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		イブ[予約]				14:30(30分)CSLive/リズムCAN P・アーカイブ[予約]	1		14:30
						1			İ				 		P-7 -224 2 [P#9]			
15:00									15:00		15:00(180分)スタジオ開 放・女性専用エリア	†	 			-		15:00
10.00									10.00		放・女性専用エリア							
15:30			15:30(60分)キッズ体育ス		15:30(60分)キッズ新体操	15:30(60分)キッズダンス	15:30(60分)キッズ体育ス		15-30		ł	15:30(60分)キッズ体育ス		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		15:30
10.00			15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		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]	クール(幼児)[スクール]		10.00	l	1	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	}	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]	クール(幼児)[スクール]	}	10.00
16:00			-		1				18:00	-								18.00
10.00			-		-				10.00									10.00
			10.00(00八) 七 ず仕幸っ		10.00(00(1)+7#1448	10.00(00 (1) + + #1	10.00(00八)十二十十五十	ļ		10.00(00 ()) 25 - = 7 65		10.00(00八)十二寸仕本コ		10.00(00/1) # # 1	10.00(00 ()) + * #	10.00(00八)と…ず仕来す	ļ	
16:30			16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		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]	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]		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]	クール(児童)[スクール]		16:30
17:00			1						17:00				ļ					17:00
											1							
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)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズパレエ 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
												1						
18:00									18:00]				18:00
					1						18:20(40分)パワーヨガ・ 綱井[予約]			1				
18:30						Ì		İ	18:30		柳ラブに ピギリ	18:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]						18:30
			<u> </u>	İ	İ	T	T	1		 	1	フール(元重)[人クール]		İ	T	1	1	-
19:00							19:00(175分)ゴルフ(フリ 一)[予約]	İ	19:00	19:10(40分)ヨガ・綱井[予		1			†	19:00(175分)ゴルフ(フリ ー)[予約]	T	19:00
			†		19:20(40分)ZUMBA(R)	19:25(40分)エアサイクル	一八予約」			#9J		1			†	- (一)[予約]		
19:30			 	 	·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]		l	19:30	1	19:40(40分)ファイトアタッ クBEAT・高田[予約]	-	 	19:30(40分)ピラティス・小	19:30(40分) * クラブ限定/STRC NG Nation TM・亜代[予約]	1	l	19:30
			 	 	1	l '		1945(199)ジムスモ/みんなでストレッテ・インストラ ウター			クBEAT・高田[予約]	!	1945(10分)ジムスモ/みんなで募機ほぐし・インスト フクター	林[予約]	NG Nation TM·臺代[予約]		1945(10分)グムスモ/ファットバーニング 指数性 ・インストラクター	an a
20:00							1		20:00	20:05(40分)オリジナルエ	1	20:00(85分)ゴルフ(フリー		-	-	+	//-	20.00
20:00					20-20(4045)\$\cdot\=\d\=\d\=\d\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		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]			+	-	ļ	20.00
				ļ	20:20(40分)シェイブパン ブ・高橋[予約]	20.05(40())001 : (7.17	1	ļ		-	ļ	1		00.00(40())711145 : (7)	00.40(40())===4.75::	4	ļ	
20:30						20:35(40分)CSLive/ヨガ ・REC[予約]		00 100 100 100 1 m m 1 100 m	20:30			4	maring POLITE / ALCOHOL. P. T. P.	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]		9040104097.7 E.A.2.DYES 21-71	20:30
						4		20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイ ブ・インストラクター		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		9-		·松村[予約]		9-	<u> </u>
21:00									21:00	21:00(40分)ZUMBA(R) ·塚田[予約]	·高田[予約]					1		21:00
								31:20(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・インスト ラクター										
21:30									21:30									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				21:40(10分/グムスモ/みんなでストレッターインス クター	0.7
	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			ji		火					*				*				曜日

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2025年10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

く スタジオ >

曜日	ンオン		±				±				B		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	
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)3万·迁野[予 約]	10:00(40分)健美操·藤城 [予約]	10:00(295分)ゴルフ(フリ 一)[予約]	ļ		スクール[スクール]	: 10:10(55分)ゴルフ(フリー)[予約]	ļ	10.20(40公)コギ・駅内[天				10:00
10:30			4		10.40(404) \$ = 47.65				10:20(40分)ヨガ・野中[予 ・約]				10:30
10.30	10:55(40分)ファンクショナ		-	1045(10分)ジムスモ/みんなで拡接性でし・インス!	10:40(40分)シェイブパン ブ・染谷[予約]			10.45(10分)ジムスモ/みんなで薪トレーインストラウ	+			10:45(10分)ウエスモ/ファットパーニング 指抗性値・インストラウター	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(40分)CSLive/ダンスWAV E・LIVE[予約]	/	779-	1			y-		l	 	45,0799-	11:00
		E·LIVE[予約]			+		 		11:20(40分)ZUMBA(R) •野中[予約]	11:15(30分)ポールdeリラ			
11:30			†		11:40(30分)フィールピラ	5 11:40(40分)ファイトアタッ クBEAT・REC[予約]	,		・野中[予約]	ックス・北[予約]			11:30
		 	1	II-MS(10分)ジムスモ/みんなで拡慢性でし・インスI ラクター	ティス・小林[予約]	クBEAT・REC[予約]		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	†			11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイ ブ・インストラクター	7
12:00	12:00(40分)ダンスファン・	12:00(30分)フレックススト レッチ・川喜多[予約]	1	12:10(10分)リンパフロー・インスト ラクター		1	12:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]					12:10(10分)ウムスモーみんなで拡複はベレーインストラフター	12:00
	秋川[予約]	レッナ・川岩多[7秒]					ラール(光星)(スケール)		12:20(30分)パランスボー ル・五十棲[予約]				
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・ ズスクール[スクール][予約]		1230(10分)ジムスモ/みんなでストレッテ・インストラ クター	カレ・五十一後にアポリ				12:30
		12:50(40分)ボディメイクト レーニング・萩原[予約]	-		大阪国に下町								
13:00	13:00(40分) * クラブ限定/STRO NG Nation TM・白石[予約]	1					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
			_		13:20(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]							
13:30							1						13:30
		13:50(40分)パワーヨガ・ 萩原[予約]									ļ		
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R) ·白石[予約]				14:10(40分)ZUMBA(R) ·Macky[予約]	14 15(40()) 2== .7 1	14:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		14:10(40分)シェイプパン ブ・松村[予約]	14.05/20/20/20/01 / 〒 〒 44 / 25			14:00
14:30			4			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]			14.00
14:30				.	-		4				-		14:30
15:00	15:00(210分)スタジオ開	1			-	15:10(30分)CSLive/ビューティフ	/ 15:00(60分)キッズ体音ス			15·10(40分)エアサイクル	+		15:00
10.00	15:00(210分)スタジオ開放・女性専用エリア					ロジェクト/ヒップライン・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]			. 10.00
15:30			15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]				†						15:30
			クール(幼児)[スクール]			15:55(30分)CSLive/リズムCAN P・REC[予約]	1				1	1545(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	-
16:00			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		†		16:00
			1		放		クール(児童)(スクール)		放・フリー	16:20(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング・REC [予約]	1		1
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	ース&ピーリング・REC [予約]			16:30
		X9-N(X9-N)	ラール(元星/(スケール)		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				l	1	17/89]	17:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		1		1		17:00
]		, ,, OUE/D() ,,]]]
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]]		17:30
						1740					<u> </u>	12.45(10分)ウムスモ/みんなでストレッチ・インストラ クター	,
18:00													18:00
40.00							10.00(55())=11.7(71)						40.00
18:30		 					18:30(55分)ゴルフ(フリー -)[予約]			ļ		ļ	18:30
19:00			19:00(175分)ゴルフ(フリ	I			-						19:00
18.00	19:20(30分)EXCITE—B	19:25(20分)エアーサイクルフィット	19:00(175分)ゴルフ(フリ 一)[予約]										- 18.00
19:30	ODY·松村[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	1										19:30
			†	1945(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪性症 ・インストラウター			-						-
20:00	20:10(40分)シェイプパン	 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] 	1										20:00
	ブ・高橋[予約]	[予約]		l									-
20:30			1										20:30
			1	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)CSLive/ファ イトアタックPRO・REC [予約]		1		1	†	<u> </u>	İ	İ		1	†	21:00
	[予約]]			I			I				
21:30													21:30
				21:45(10));// LX E/A LQ TX NL-79-45 X N 29-	2								
	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		:	*				<u> </u>				8		曜日