

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									10:00	10:00(45分)*クラブ限定/健康エクスサイズ・松本[予約]	10:00(40分)健康本権拳・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)ビュティプロジェクト・スチーム&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]			11:00(40分)シンブルエロ・田澤[予約]	11:00(40分)ヨガ・川喜多[予約]		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]			12:00(40分)フィットネス・田澤[予約]	12:00(40分)フィットアタックPRO・高橋[予約]		12:00	
12:30					12:20(40分)シェイプバンブ・染谷[予約]	12:20(30分)ピラティス・Ar[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]				13:00(40分)シェイプバンブ・高橋・染谷[予約]	13:00(40分)フリースタイルダンス・敦川[予約]		13:00	
13:30					13:20(40分)ヨガ・尾島[予約]	13:20(30分)Fit Fun・五十種[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				14:00(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・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・アーク・高田[予約]				14:20(30分)CSLive/リズムGAM・アーク・高田[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	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)フィットアタックBEAT・高田[予約]			19:30(40分)ピラティス・小林[予約]	19:30(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・高田[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)シェイプバンブ・高橋[予約]		20:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		20:30						20:30(40分)ZUMBA(R)・豊代[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]								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 >

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 ルドラティス・川喜多[予約]	11:00(60分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]		10:40(10分)ジムスモ・みんなまで運動したい・インストラクター				10:40(10分)ジムスモ・みんなまで運動したい・インストラクター				10:40(10分)ジムスモ・みんなまで運動したい・インストラクター	11:00
11:30				11:00(10分)ジムスモ・みんなまで運動したい・インストラクター	11:40(30分)フィールビラ 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]	11:15(30分)ボールdeリ ラックス・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)フレックスト レッチ・川喜多[予約]		12:10(10分)リソバフロー・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]					12:40(10分)ジムスモ・お着シエイ ブ・インストラクター	12:00
12:30					12:35(30分)バランスボ ール・友蘭[予約]	12:30(30分)マキチ・エクスサイ ズスクール[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)・クラブ音楽/ESTRO NG Nation TM・白石[予約]	12:50(40分)ボディメイクト 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)ヨガ・mayuc o[予約]							13:30
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R) ・白石[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)シェイブバン 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]			14:00
14:30						14:15(40分)ヒラティス・山 下[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 プロジェクト・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]			15:00
15:30			15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]			15:55(30分)CSLive/リズムCAM P・REC[予約]							15:30
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]		16:00(150分)スタジオ開 放・フリー				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/リズムライド・REC [予約]				16:20(40分)CSLive/ス ムスモヒーリング・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]							17:30
18:00													18:00
18:30							18:30(55分)ゴルフ(フリー) [予約]						18:30
19:00		19:20(30分)EXCITEーB ODY・松村[予約]		19:00(175分)ゴルフ(フリー) [予約]									19:00
19:30													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/パワーライド・LIVE [予約]		19:20(10分)ジムスモ・みんなまで運動したい・インストラクター									20:00
20:30													20:30
21:00	21:10(40分)CSLive/フ ァイトアタックPRO・REC [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・みんなまで運動したい・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