

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)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	月				火				曜日	水				曜日					
	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア		
09:00									09:00									09:00	
09:30									09:30									09:30	
10:00					10:00(295分)ゴルフ(フリー)[予約]				10:00(40分)＊クラブ固定・骨盤エクササイズ[低水・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)ピューティプロジェクト・スヌーピー&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									10:30									10:30	
11:00					11:20(40分)健康体操・五十嵐[予約]	11:20(40分)フラエクササイズ・A[予約]			11:00(40分)ZUMBA(R)・北井[予約]	11:00(40分)カラダテックス・小林[予約]			10:45(10分)ジムスモ(姿勢改善)・インストラクター		11:00(40分)ヨガ・川喜多・田澤[予約]		11:00(10分)スッキリ腰痛予防・インストラクター		
11:30									11:30									11:30	
12:00					12:20(40分)シェイプ・パン・染谷[予約]	12:20(40分)ピラティス・A[予約]			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]			11:45(10分)ジムスモ・ファットトーンング・脚筋膜リリース・インストラクター	11:55(40分)ピラティス・田澤[予約]		12:00(40分)ファイトアタックPRO・高橋[予約]		12:00(10分)ジムスモ・お腹ジョイ・インストラクター	
12:30									12:30									12:30	
13:00					13:20(40分)ヨガ・尾島[予約]	13:20(30分)Fit Fun・五十嵐[予約]			13:00(30分)パランド・友國[予約]				13:00(40分)シェイプ・パン・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		
13:30									13:30				13:40(30分)CSLive/エアサイクル・フィットネス/リズムライド・アーカイブ[予約]					13:30	
14:00					14:15(40分)ZUMBA(R)・尾島[予約]	14:20(40分)エアサイクル・ライトス・リズムライド・角田[予約]			14:00(30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									14:30							14:30(20分)CSLive/リズムCAM・アーカイブ[予約]			14:30
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(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(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(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									18:30	
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]	19:00(175分)ゴルフ(フリー)[予約]		19:00(10分)ヨガ・網井[予約]		19:00(40分)ゴルフ(フリー)[予約]			19:00(175分)ゴルフ(フリー)[予約]			19:00		
19:30									19:30				19:30(40分)ファイトアタックBEAT・高田[予約]		19:30(40分)ピラティス・小林[予約]			19:30	
20:00									20:00(40分)オリジナルエアロ・篆地[予約]		20:00(85分)ゴルフ(フリー)[予約]							20:00	
20:30					20:20(40分)シェイプ・パン・高橋[予約]		20:35(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		20:30(60分)エアサイクル・フィットネス/リズムライド・高田[予約]		20:30(40分)ZUMBA(R)・高田[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(40分)ジムスモ・お腹シェイプ・インストラクター	21:00(40分)ZUMBA(R)・高田[予約]	21:00(40分)ゴルフ(フリー)[予約]		21:00(40分)ジムスモ・お腹シェイプ・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	マルチバース	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア	曜日	
月	月				火				水	水				木	木				曜日

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)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	マルチバース	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	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)シェイプパンディ・染谷[予約]								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WAVE-LIVE[予約]											11:00		
11:30					11:40(40分)フィールビラディス・小林[予約]	11:40(40分)ファイトアッタックBEAT+REC[予約]			11:20(40分)ZUMBA(R)・野中[予約]	11:15(30分)ホール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]							12:00		
12:30					12:35(30分)バランスボール・友園[予約]	12:30(30分)マタニティエクササイル[スクール][予約]			12:20(30分)バランスボール・五十嵐[予約]					12:30	
13:00	13:00(40分)・クラブ限定/STROUNG Nation TM・白石[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)ファイトアッタックPRO・高橋[予約]	13:10(32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・mayucol[予約]			13:20(40分)フィールビラディス・五十嵐[予約]					13:30	
14:00	13:50(40分)パワーヨガ・秋原[予約]				14:10(40分)ZUMBA(R)・Macky[予約]			14:10(40分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:10(40分)シェイプパンプ・松村[予約]				14:00		
14:30					14:15(40分)ピラティス・山下[予約]					14:30(30分)CSLive/エアサイクル・フィットネス/リズムライブ+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/ロジエク/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]				15:15(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					15:55(30分)CSLive/リズムCAM+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	16:20(40分)CSLive/スマース&ヒーリング+REC[予約]				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/リズムライブ+REC[予約]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]								16:30	
17:00					17:20(60分)CSLive/エアサイクル・フィットネス/パワーライド+REC[予約]									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	
18:00															18:00
18:30								18:30(55分)ゴルフ(フリー)[予約]						18:30	
19:00					19:00(75分)ゴルフ(フリー)[予約]									19:00	
19:30	19:20(30分)EXCITE-BODY・松村[予約]													19:30	
20:00	20:10(40分)シェイプバーブ・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+LIVE[予約]												20:00	
20:30														20:30	
21:00	21:10(40分)CSLive/ファイタック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														21:30	
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア	曜日		
	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバース	ジムエリア	曜日		
	金				土				日				曜日		