

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 >

月				火				曜日	水				木				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	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
10:00						10:00(295分)ゴルフ(フリー)[予約]		10:00	10:00(40分)*クラブ限定/健康エクササイズ・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)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								10:30											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								11:30											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)ファイトアタックPRO・高橋[予約]				12:00	
12:30								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)シェイプアップ・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								14:00	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(30分)CSLive/リズムGAMPA/アーカイブ[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)キッズ体育スクール(児童)[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	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		18:20(40分)パワーヨガ・横井[予約]									18:00
18:30								18:30			18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]								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(40分)*クラブ限定/STRO NG Nation TM・高代[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)シェイプアップ・高橋[予約]	20:35(40分)CSLive/ヨガREC[予約]		20:30						20:30(40分)ZUMBA(R)・高代[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]	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]								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	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	

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)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)シェイブアップ・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(60分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]		10:40(60分)ジムスモ・みんなで運動会[シェイプアップ]								10:40(60分)ジムスモ・みんなで運動会[シェイプアップ]	11:00
11:30				11:00(10分)ジムスモ・みんなで運動会[シェイプアップ]	11:40(40分)フィールピラティス・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)リソナプロ・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・お着せイブイニストラクター	12:00
12:30				12:35(30分)バランスボール・友蘭[予約]		12:30(30分)マニエ・エクササイズスクール[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/RETRO 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)ダイエットサキット・染谷[予約]	13:20(30分)ヨガ・mayu o[予約]				13:20(40分)フィールピラティス・五十榎[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)シェイブアップ・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/リズムライド・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]						15:00
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			15:50(30分)CSLive/リズムCAM・REC[予約]				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]			15:30
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]					16:40(10分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・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/リズムライド・REC[予約]				16:20(40分)CSLive/スモースもヒーリング・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・みんなで運動会[シェイプアップ]	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(175分)ゴルフ(フリー)[予約]										19:00
19:30	19:20(30分)EXCITEーB ODY・松村[予約]												19:30
20:00	20:10(40分)シェイブアップ・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・みんなで運動会[シェイプアップ]									20:00
20:30													20:30
21:00	21:10(40分)CSLive/フィットアタック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・みんなで運動会[シェイプアップ]									21:30
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	曜日