

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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	月				火				曜日	水				木				曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバス	ジムエリア		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバス	ジムエリア		
09:00									09:00									09:00	
09:30									09:30									09:30	
10:00					10:00[295分]ヨガ・川喜多[予約]	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[佐久美子・染谷][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]HOTスムース&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]ヨガ・川喜多[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[予約]		11:00	
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]フィットネス・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(姿勢改善)・田澤[予約]	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	
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]パランドボール・友國[予約]					13:00[40分]シェイプ・パン・高橋・染谷[予約]	13:00[40分]ZUMBA(R)・歌川[予約]		13:00		
13:30									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・ライト・スムーズ・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	
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(児童)[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(児童)[スクール]	15:30	15:30[60分]キッズ体育スクール(児童)[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(児童)[スクール]	15:30	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(児童)[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(児童)[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]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]キッズダンススクール[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(児童)[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]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・担当は代行表に記載[予約]	19:00	19:00[40分]ヨガ・担当は代行表に記載[予約]	19:40[40分]ファイトアタックBEAT・高田[予約]	20:00[40分]オリジナルエアロ・篠田[予約]	20:00[40分]オリジナルエアロ・篠田[予約]	20:00	19:30[40分]ビラティス・小林[予約]	19:30[40分]*クラブ固定・STROG Nation Tw-堂[予約]	19:00[175分]ゴルフ(フリー)[予約]		19:00
19:30									19:30									19:30	
20:00					20:20[40分]シェイプ・パン・高橋[予約]	20:35[40分]CSLive/HOTヨガ・REC[予約]			20:00	20:05[40分]オリジナルエアロ・篠田[予約]		20:00[85分]ゴルフ(フリー)[予約]						20:00	
20:30									20:30									20:30	
21:00									21:00	21:00[40分]ZUMBA(R)・高田[予約]	21:00[40分]ZUMBA(R)・篠田[予約]	21:00[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[40分]エアサイクル・フィットネス/パワーライド・篠田[予約]	21:00	20:30[40分]ZUMBA(R)・垂井[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]			21:00
21:30									21:30									21:30	
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバス	ジムエリア	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバス	ジムエリア	曜日	
月	月				火				水	水				木				木	

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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)HOT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]			12:20(30分)バランスボール・五十嵐[予約]				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・友園[予約]							12:30	
13:00	13:00(40分)*クラブ限定/STRONG 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]	13:00(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)ダイエットサポート・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]	14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:10(40分)シェイプパンプ・松村[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]				14:00	
14:30					14:15(30分)ボールde健 康体操・友園[予約]								14:30	
15:00	15:00(210分)スタジオ開放・女性専用エリア				15:05(40分)パワーヨガ・C S(1、3) & 荻原(2、4)[予約]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	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					15:30(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	16:00(30分)CSLive/ニューティプロジェクト・レッグライン+REC[予約]	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]						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(60分)CSLive/エアサイクル・フィットネス/パワーライド+REC[予約]						17:30	
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	