

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 >

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(45分)*クラブ限定/専業主婦クラスサイズ・松永[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)HOT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)ホディコアパランス・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	
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	
12:30				12:20(40分)シェイプバン プ・染谷[予約]	12:20(40分)ピラティス・Ar i[予約]			12:30											12:30
13:00				13:20(40分)ヨガ・尾島[予 約]	13:20(30分)Fit Fun・五 十種[予約]			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 プ・高橋・染谷[予約]	13:00(40分)ZUMBA(R) ・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								14:30							14:30(30分)CSLive/リズムCAM P・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(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・ 担当は代行表に記載[予 約]	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・担当は 代行表に記載[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]	19:00(175分)ゴルフ(フリー )[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・重代[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)シェイプバン プ・高橋[予約]	20:35(40分)CSLive/HO Tヨガ・REC[予約]			20:30					20:30(40分)ZUMBA(R) ・重代[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 - 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	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)健康操・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 ルドラテイス・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[シェイブバン] [予約]				10:40(60分)ジムスモ・みんなで運動会[シェイブバン] [予約]				10:40(60分)ジムスモ・みんなで運動会[シェイブバン] [予約]	11:00
11:30				11:40(10分)ジムスモ・みんなで運動会[シェイブバン] [予約]	11:40(40分)フィールビラ テイス・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)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)フレックスト レッチ・川喜多[予約]		12:10(10分)ランハロー・イン スタクター			12:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	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 ェイブ・インストラクター	12:00
12:30					12:35(30分)バランスボ ール・友園[予約]	12:30(30分)マニキュアサ イスクール[スクール][予約]		12:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	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]							13:10(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 ーキット・染谷[予約]	13:20(30分)ヨガ・mayu co[予約]				13:20(40分)フィールビラ テイス・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) ・Mackay[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]				14:00
14:30					14:15(30分)ボールde健 康体操・友園[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					15:05(40分)パワーヨガ・C S(1、3) & 萩原(2、4) [予約]	15:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]				15:15(40分)エアサイクルフ 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/ビュー ティッシュレップライン・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 ムース&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 イド・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													17:00
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			19:00(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(60分)ジムスモ・みんな で運動会[シェイブバン] [予約]									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(60分)ジムスモ・みんな で運動会[シェイブバン] [予約]									21:30
	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	金				土				日				曜日