

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
 20日(金)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
 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 [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		
08:00									08:00								08:00		
08:30									08:30								08:30		
10:00									10:00	10:00(60分)*クラブ限定/健康エクスサイズ・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)HOTスチーム&ヒーリング・川島多[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)ボディコアバランス・森谷[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)シンプルエアロ・田瀬[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)ラテンファンク・北井[予約]	12:00(60分)健康体操スクール・松下[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)シェイプアップ・染谷[予約]	12:20(40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)シェイプアップ・高橋/染谷[予約]	13:00(40分)ZUMBA(R)・歌川[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		13:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・角田[予約]			13:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス/健康体操・改善・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					14:15(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・角田[予約]			14:30								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・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]			19:30		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/STRO NG Nation TM・重村[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(85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/HOTヨガ・REC[予約]			20:30						20:30(40分)ZUMBA(R)・重村[予約]	20:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライト・松村[予約]		20:30	
21:00									21:00		21:00(40分)ZUMBA(R)・高田[予約]						21:00		
21:30									21:30								21:30		

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。

20日(金)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	
08:00													08:00
08:30													08:30
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]							10:00
10:30										10:20(40分)ヨガ・野中[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										11:20(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)フレックステレッチ・川喜多[予約]											12:00
12:30										12:20(30分)バランスボール・五十樓[予約]			12:30
13:00	13:00(40分)クラブ飛脚/RETRO 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)フィットネス・五十樓[予約]			13:00
13:30													13:30
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]	13:50(40分)パワーヨガ・萩原[予約]											14:00
14:30													14:30
15:00	15:00(210分)スタジオ開放・女性専用エリア												15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	19:20(30分)EXCITE-BODY・松村[予約]												19:30
20:00	20:10(40分)シェイプアップ・高橋[予約]	20:00(45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/ファイトアタックPRO・REC[予約]												21:00
21:30													21:30