

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2026年07月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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							09:35(25分)ゴルフ(フリー)[予約]		09:30			09:35(25分)ゴルフ(フリー)[予約]				09:35(25分)ゴルフ(フリー)[予約]		09:30
10:00					10:10(40分)ヨガ・川喜多[予約]				10:00	10:00(60分)*クラブ限定・専修・クササイズ・松本[予約]	10:00(40分)健康太極拳・児島[予約]			10:10(40分)ジャズダンス・山下[予約]	10:00(40分)ビューティプロジェクト・スムース&ヒーリング・松下[予約]			10:00
10:30						10:20(40分)ボディコアバランス・桑谷[予約]			10:30									10:30
11:00								10:45(10分)ジムスモ/姿勢改善・インストラクター	11:00	11:00(40分)シンプルステップ・北井[予約]	11:00(40分)カラダデトックス・小林[予約]			10:45(10分)ジムスモ/姿勢改善・インストラクター			10:45(10分)スロウキリ腰痛予防・インストラクター	11:00
11:30					11:20(40分)健康体操・五十種[予約]	11:20(30分)ダンスWAVE・北[予約]			11:30					11:05(40分)シンプルエアロ・田澤[予約]				11:30
12:00								11:45(10分)ジムスモ/姿勢改善・インストラクター	12:00	12:00(40分)ランテンファン・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)ZUMBA(R)・木川[予約]	12:00(40分)ピラティス・田澤[予約]	11:45(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・インストラクター		12:00
12:30					12:20(40分)シェイプアップ・桑谷[予約]	12:10(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・川喜多[予約]		12:10(40分)ジムスモ/お昼シェイプ・インストラクター	12:30									12:30
13:00									13:00	13:00(30分)バランスボール・友蘭[予約]				13:00(40分)ファイトアタックPRO・高橋[予約]	13:00(40分)ボディケアストレッチ・木川[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									13:30
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)フラエクササイズ・An[予約]			14:00(40分)ヨガ・野中[予約]	14:00(40分)フリースタイルダンス・歌川[予約]			14:00
14:30					14:15(40分)ZUMBA(R)・尾島[予約]	14:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REG[予約]			14:30									14:30
15:00									15:00	15:00(40分)ピラティス・An[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(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(幼児・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(60分)スタジオ開放・女性専用エリア							17:00
17:30			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・高田[予約]							18:30
19:00							19:00(15分)ゴルフ(フリー)[予約]		19:00	19:10(40分)ヨガ・森[予約]						19:00(15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]		19:20(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)*クラブ限定・STRO NG Nation TM・量代[予約]	19:30(40分)ピラティス・小林[予約]			19:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高橋[予約]	19:30
20:00								19:45(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・インストラクター	20:00	20:05(40分)オリジナルエアロ・量代[予約]		20:00(65分)ゴルフ(フリー)[予約]					19:45(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・インストラクター	20:00
20:30					20:30(40分)シェイプアップ・高橋[予約]	20:35(40分)CSLive/Zen Yoga・REG[予約]		20:45(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・インストラクター	20:30		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]			20:30(40分)ZUMBA(R)・量代[予約]	20:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高橋[予約]		20:45(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・インストラクター	20:30
21:00								21:00(40分)ZUMBA(R)・塚田[予約]	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07月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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			09:35(325分)ゴルフ(フリー)[予約]				09:30(85分)ゴルフ(フリー)[予約]						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(60分)キッズバレエスクール[スクール]			10:20(40分)ヨガ・野中[予約]				10:00
10:30					10:30(40分)シェイブ&パンブ・桑谷[予約]								10:30
11:00	10:55(40分)フィールビラティス・川喜多[予約]	11:00(60分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]				11:10(40分)ファイトアタックBEAT・五十穂[予約]							11:00
11:30					11:20(40分)フィールビラティス・小林[予約]				11:20(40分)ZUMBA(R)・野中[予約]	11:15(30分)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・関根[予約]											12:00
12:30					12:25(30分)バランスボール・友園[予約]			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・五十穂[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)ボディメイクレーニング・萩原[予約]											13:00
13:30					13:20(30分)ボディメイクレーニング・桑谷[予約]	13:20(40分)ヨガ・mayuko[予約]			13:15(30分)Down—Up Core・五十穂[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]		13:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中根[予約]			14:00
14:30					14:15(30分)ボールde健康体操・友園[予約]				14:25(40分)シェイブ&パンブ・高橋[予約]	14:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI・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・CSLive・萩原[予約]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			15:20(30分)ファイトアタックPRO・近藤[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]							15:40(40分)CSLive/Zen Yoga・REC[予約]			15:30
16:00					16:00(150分)スタジオ開放	16:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/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
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]			16:30(120分)スタジオ開放・フリー				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]							17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00			19:00(175分)ゴルフ(フリー)[予約]										19:00
19:30	19:20(30分)ファイトアタックBEAT・高橋[予約]												19:30
20:00	20:10(30分)シェイブ&パンブPOWER・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	21:00(30分)CSLive/「X」-CORE TRAINING・REC[予約]												21:00
21:30													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	