

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

22日(火)、23日(水)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	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									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]	10:20(40分)ボディコアバランス・森谷[予約]			10:00	10:00(60分)*クラブ限定/専属エクスサイズ・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・スチーム&ヒーリング・松下[予約]			10:00
10:30									10:30									10:30
11:00									11:00	11:00(40分)シンブルステップ・北井[予約]	11:00(40分)カラダデトックス・小林[予約]			11:05(40分)シンブルエアロ・田澤[予約]	11:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・五十橋[予約]		10:45(10分)スリッリ腰痛予防・インストラクター	11:00
11:30					11:20(40分)健康体操・五十橋[予約]	11:20(30分)ダンスWAVE・北[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[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・お藤シェイプ・インストラクター	12:00
12:30					12:20(40分)シェイプ・パンプ・染谷[予約]				12:30									12:30
13:00									13:00	13:00(30分)バランスポール・友園[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・五十橋[予約]			13:30									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)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・REC[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・森[予約]							18:30
19:00							19:00(75分)ゴルフ(フリー)[予約]		19:00	19:10(40分)ヨガ・森[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)*クラブ限定/STRONG Nation TM・星[予約]	19:30(40分)ピラティス・小林[予約]		19:00(10分)スリッリ腰痛予防・インストラクター	19:30
20:00									20:00	20:05(40分)オリジナルエアロ・星田[予約]	20:00(85分)ゴルフ(フリー)[予約]							20:00
20:30					20:30(40分)シェイプ・パンプ・高橋[予約]	20:35(40分)CSLive/Zen Yoga・REC[予約]			20:30					20:30(40分)ZUMBA(R)・星代[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]	20:30(75分)ゴルフ(フリー)[予約]	20:40(10分)ジムスモ・お藤シェイプ・インストラクター	20:30
21:00									21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・塚田[予約]							21:00(10分)ジムスモ・お藤シェイプ・インストラクター	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	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

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
22日(火)、23日(水)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			09:35(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					10:20(40分)シェイフアンブ・染谷[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(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]				11:10(40分)フアイトアタックBEAT・五十樓[予約]		10:45(10分)ジムスモ/みんなで運動しよう！インストラクター				10:45(10分)ジムスモ/みんなで運動しよう！インストラクター	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]		11:55(10分)リソニバロー・インストラクター				11:45(10分)ジムスモ/みんなで運動しよう！インストラクター				11:45(10分)ジムスモ/お着せイブイニストラクター	12:00
12:30				12:10(10分)リソニバロー・インストラクター	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・五十樓[予約]				12:30
13:00	13:00(40分)＊クラブ限定/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]				12:30(30分)マニチュアエクササイズスクール[スクール][予約]		12:30(10分)CSLive/みんなで運動しよう！インストラクター					13:00
13:30					13:20(30分)ボディメイクトレーニング・染谷[予約]	13:20(40分)ヨガ・mayuori[予約]		13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			13:10(325分)ゴルフ(フリー)[予約]		13:00
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]								13:15(30分)Down—Up Core・五十樓[予約]	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		13:50(40分)パワーヨガ・萩原[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]	14:25(40分)シェイフアンブ・高橋[予約]	14:40(30分)CSLive/ビュティファプロジェクト/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]					15:00
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						15:20(30分)フアイトアタックPRO・近藤[予約]	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/ビュティファプロジェクト/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]			16:40(10分)ランジヤブウォーミングアップ/ランジヤブウォーミングアップ		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]						17:45(10分)ジムスモ/みんなで運動しよう！インストラクター	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)フアイトアタックBEAT・高橋[予約]												19:30
20:00	20:10(30分)シェイフアンブ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]		19:50(10分)ジムスモ/みんなで運動しよう！インストラクター									20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/＊CORE TRAINING・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/みんなで運動しよう！インストラクター									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