

セントラルウェルネスクラブ24葛西店 2026年10月～2026年12月レッスンスケジュール

月	火					水					木					金					土					日							
	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチ パーパス	プール	有料	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチ パーパス	プール	有料	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチ パーパス	プール	有料	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチ パーパス	プール	有料	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチ パーパス	プール	有料	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチ パーパス	プール	有料			
9:00	9:30 OPEN					9:30 OPEN					9:30 OPEN					9:30 OPEN					9:00 OPEN						9:00 OPEN						
9:30			9:35～14:55					9:35～14:55					9:35～14:55					9:35～14:55			キッズ スイミング スクール 【有料】						キッズ スイミング スクール 【有料】						
10:00		9:45～10:05 メディカルフィットネス CS Live(REC)																				10:00 OPEN											
10:30	10:10～10:50 ヨガ 川喜多	10:20～11:00 ボディコアバランス 染谷				10:00～10:40 骨盤エクササイズ 松永	10:00～10:40 健康太極拳 児島		10:20～10:50 アクアウォーク &ジョグ 関根		10:10～10:50 ジャズダンス 清水	10:00～10:40 スムース&ヒーリング 松下				10:00～10:40 朝ヨガ 辻野	10:00～10:40 健美操 藤城				10:00～11:00 キッズバレエ スクール 【有料】					10:20～11:00 キッズバレエ スクール 【有料】							
11:00						11:00～11:40 シンブルステップ 北井	11:00～11:40 カラダデトックス 小林		11:05～11:35 水泳入門 関根		11:05～11:45 シンブルエアロ 田澤	11:00～11:40 ファンクショナル コンディショニング 五十橋				10:55～11:35 フィールピラティス 川喜多	11:00～11:40 ダンスWAVE CS Live(Live)				10:30～11:20 ハッピー ファミリー アワー 【有料】				11:20～12:00 フィットネス BEAT 五十橋	11:15～11:45 ストレッチ 北							
11:30	11:20～12:00 健康体操 五十橋	11:20～11:50 ダンスWAVE 北				12:00～12:40 ラテンファン 北井	12:00～13:00 はつらつ 健康運動 スクール 【有料】		11:50～12:20 初級水泳 北原		12:00～12:40 ZUMBA 木川	12:00～12:40 ピラティス 田澤				12:00～12:40 ダンスファン 歌川	12:00～12:30 フレックスストレッチ 関根				11:30～12:00 フィンフリーコース 加納				12:00～13:00 キッズ スイミング スクール 【有料】	12:15～12:45 有料 セッション 【有料】							
12:00		12:10～12:50 スムース&ヒーリング 川喜多				13:00～13:30 バランスボール 友園	14:00～14:40 セントラリアン ボッチャ Ari		12:25～12:55 フィンフリーコース 高木		13:00～13:40 フィットネス PRO 高橋	13:00～13:40 ボディコアストレッチ 木川				12:25～13:10 スイム トレーニング 北原	12:30～13:00 マタニティスクール 【有料】				12:30～				13:00～14:00 キッズ スイミング スクール 【有料】	13:10～13:30 PILATES Shape 五十橋							
12:30	12:20～13:00 シェイブパンプ 染谷					14:00～14:30 ピラティス Ari			13:00～13:45 目黒せまマスターズ 加納		14:00～14:40 ヨガ 野中	14:00～14:40 フリースタイル ダンス 歌川				13:20～14:20 マスターズ 同好会	13:30～14:00 マタニティ スクール 【有料】				13:00～				13:45～14:25 AIR CYCLE Fitness パワーライド 中武	13:50～14:35 スイム トレーニング 加納							
13:00	13:20～14:00 ヨガ 尾島	13:20～13:50 FitFun 五十橋				15:00～15:40 ピラティス Ari			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			14:00～14:40 ZUMBA 白石	15:00～18:30				14:10～14:50 ZUMBA Macky	14:15～14:45 キッズ スイミング スクール 【有料】	15:00～										
13:30						15:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					15:05～15:45 【音楽】 パワーヨガ CS Live(REC) 【音楽】 パワーヨガ 【音楽】	15:00～											
14:00	14:15～14:55 ZUMBA 尾島	14:20～15:00 AIR CYCLE Fitness パワーライド CS Live(REC)				16:30～	15:50～16:50 有料 セッション 【有料】		14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					16:00～18:30 ビューティープロジェクト CS Live(REC)	16:00～											
14:30						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					16:45～17:15 AIR CYCLE Fitness リズムライド CS Live(REC)	17:00～											
15:00						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					17:30～18:10 AIR CYCLE Fitness パワーライド CS Live(REC)	18:00～											
15:30						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
16:00						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
16:30						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
17:00						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
17:30						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
18:00						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
18:30						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
19:00						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
19:30						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
20:00						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
20:30						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
21:00						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
21:30						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
22:00						16:30～			14:00～		15:30～	15:30～	15:30～			15:00～18:30					18:30～												
	22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					20:00 CLOSE					19:00 CLOSE							

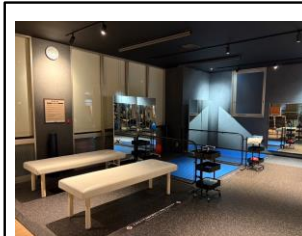
スタジオレッスンのご予約は
フィットネスナビアプリ内の
「スタジオレッスン予約」
または
こちらのQRコードより
ご登録ください。

セントラルスポーツが誇る”PTCパーソナルトレーナー”
によるマンツーマンオーダーメイドプログラム！
個々の姿勢バランスチェックおよび修正アプローチを行い、
「正しい姿勢」や「動きやすいカラダ」でお客様に最適な
トレーニングを実施いただける『PTCメソッド』を是非
ご体感ください！

【スタジオレッスンをご利用の皆様へ】
●けが防止、ご自身の体調管理の為に、必ず準備運動・血圧測定を実施しましょう。
●全てのレッスンは予約制となります。オンライン予約システムよりご予約ください。
●スタジオ定員について
第1スタジオは50名となります。道具を使用するレッスンは定員が異なります。SHAPE PUMP35名、バランスボール27名、ボッチャ12名となります。
第2スタジオは35名となります。道具を使用するレッスンは定員が異なります。エアサイクルフィットネス25名、スムース&ヒーリング28名、フレックスストレッチ20名、
ボディコアバランス24名、フィットネスBEAT、フィットネスPRO34名となります。
●けが防止の為、レッスン開始時間を過ぎての途中参加、開始後の途中退場はご遠慮ください。
●レッスン開始10分前よりスタジオ前の端にチェックイン後、スタジオへご入場いただけます。
●ゴルフフリー打席をご利用の場合は、3階レセプション横にあります予約表にてご予約ください。

【プールをご利用の皆様へ】
●けが防止、ご自身の体調管理の為に、必ず準備運動・血圧測定を実施しましょう。
●プールレッスン時の利用コース数は、アクア系レッスンは10名で1コース、泳法レッスンは8～10名で1コースが目安となります。
●けが防止の為、レッスン開始時間を過ぎての途中入場、また開始後の途中退場はご遠慮ください。
●安全管理上、カンビベンチ・キャップのない容器の飲み物の持ち込みはご遠慮ください。
●アクセサリー類（金・銀・プラスチック等）は、他の泳者を傷つける可能性がありますのでご注意ください。ただし、皮革、布製のものは、（泳ぎや歩行を問わず）着用可能です。ウェアラブル端末につきましては、ウォッチ型でベルトがゴム製（シリコン製）の場合、
画面をカバーで覆う事で、ベルトが金属など硬い素材の場合は全体をカバーで覆う事でご利用いただけます。ラバー（ゴム製）のものはバンド状のものは、そのまま着用できます。
●シャワーで化粧・整髪料を落としましょう。尚、スイムキャップは必ず着用してください。（水中歩行ご参加の場合は除く）
●水中音楽プレイヤーのご使用については、コードが長いものは使用できません。ただし、頭部に付けて（頭部で収まるもの）使用するタイプは泳いでの使用はできます。水中歩行も着用できます。（水没などによる故障につきましては責任を負いません。ご自身の管理のもとご利用ください。）
●スイミングスクールの際には、スクール準備の為に30分前から表示指定コースを使用させていただきます。ご理解ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

スタジオレッスンのご予約は
フィットネスナビアプリ内の
「スタジオレッスン予約」
または
こちらのQRコードより
ご登録ください。



セントラルスポーツが誇る”PTC/パーソナルトレーナー”
によるマンツーマンオーダーメイドプログラム！
個々の姿勢バランスチェックおよび修正アプローチを行い、
「正しい姿勢」や「動きやすいカラダ」でお客様に最適な
トレーニングを実施いただける『PTCメソッド』を是非
ご体感ください！

