セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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			
	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								
09:30						09:45(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善・REC	09:35(325分)ゴルフ(フリー)[予約]	
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・染谷[予約]		
10:30								10:45(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼・インストラクター
11:00					11:20(40分)健康体操・五十棲[予約]	11:20(30分)ダンスWAVE・北[予約]		
11:30								11:45(10分)ファンクショナルトレーニング(シナジー)・インストラクター
12:00					12:20(40分)シェイプパンプ・染谷[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(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・インストラクター
12:30								
13:00					13:20(40分)ヨガ・尾島[予約]	13:20(30分)Fit Fun・五十棲[予約]		
13:30								
14:00					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								
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]	
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]	
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]	
18:00								
18:30								
19:00					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								19:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・インストラクター
20:00								
20:30					20:30(40分)シェイプパンプ・加納[予約]	20:35(40分)CSLive/Zen Yoga・REC[予約]		20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・インストラクター
21:00								21:20(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・インストラクター
21:30								

曜日	水				木			
	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								
09:30			09:35(325分)ゴルフ(フリー)[予約]				09:35(325分)ゴルフ(フリー)[予約]	
10:00	10:00(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・松永[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・清水[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]		
10:30				10:45(10分)ジムスモ/姿勢改善・インストラクター				10:45(10分)スッキリ腰痛予防・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]			11:05(40分)シンプルエアロ・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・五十棲[予約]		
11:30				11:45(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼・インストラクター				11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・インストラクター
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]		12:10(10分)ジムスモ/バランスボール・インストラクター	12:00(40分)ZUMBA(R)・木川[予約]	12:00(40分)ピラティス・田澤[予約]		12:10(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・インストラクター
12:30								
13:00	13:00(30分)バランスボール・友國[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]		
13:30								
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・Ari[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]		
14:30								
15:00	15:00(40分)ピラティス・Ari[予約]							
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]	
16:00								
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]	
17:00		17:00(60分)スタジオ開放・女性専用エリア						
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]	
18:00		18:20(40分)パワーヨガ・森[予約]						
18:30			18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					
19:00	19:10(40分)ヨガ・森[予約]							
19:30		19:55(40分)ファイトアタックPRO・高田[予約]		19:45(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・インストラクター	19:30(40分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM・臺代[予約]	19:30(40分)ピラティス・小林[予約]		19:45(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼・インストラクター
20:00	20:05(40分)オリジナルエアロ・築地[予約]		20:00(85分)ゴルフ(フリー)[予約]					
20:30				20:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・インストラクター	20:30(40分)ZUMBA(R)・臺代[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]	20:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・インストラクター
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・塚田[予約]	21:05(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高田[予約]						
21:30				21:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・インストラクター				21:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・インストラクター

作成日:2026/09/27 15:08:40

セントラルウェルネスクラブ24葛西 － 2026年10月 －

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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	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]			10:20(40分)シェイプパンプ・染谷[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	10:55(40分)フィールピラティス・川喜多[予約]			10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・インストラクター				10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・インストラクター				10:45(10分)ジムスモ/ファットバーニング　脂肪燃焼・インストラクター	10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]			11:20(40分)フィールピラティス・小林[予約]	11:10(40分)ファイトアタックBEAT・五十棲[予約]			11:20(40分)ZUMBA(R)・野中[予約]	11:15(30分)ストレッチ・北[予約]			11:00
11:30				11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・インストラクター				11:45(10分)ジムスモ/ファットバーニング　脂肪燃焼・インストラクター				11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・インストラクター	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]		12:10(10分)リンパフロー・インストラクター	12:25(30分)バランスボール・友國[予約]		12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		12:15(30分)バランスボール・五十棲[予約]			12:10(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・インストラクター	12:00
12:30		12:50(40分)ボディメイクトレーニング・萩原[予約]				12:30(30分)マタニティエクササイズスクール[スクール][予約]		12:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・インストラクター					12:30
13:00	13:00(40分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM・白石[予約]				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・mayuco[予約]	13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		13:00(30分)Pilates Shape・五十棲[予約]		13:10(325分)ゴルフ(フリー)[予約]		13:00
13:30		13:50(40分)HOTヨガ・萩原[予約]								13:45(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中武[予約]			13:30
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]				14:10(40分)ZUMBA(R)・Macky[予約]	14:15(30分)ポールde健康体操・友國[予約]	14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						14:00
14:30									14:40(40分)シェイプパンプ・高橋[予約]	14:50(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]						15:00
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						15:35(30分)ファイトアタックPRO・近藤[予約]	15:40(40分)CSLive/Zen Yoga・REC[予約]		15:45(10分)ファンクショナルトレーニング(シナジー)・インストラクター	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/レッグライン・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]						17:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・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	19:30(30分)ファイトアタックBEAT・高橋[予約]			19:45(10分)ジムスモ/ファットバーニング　脂肪燃焼・インストラクター									19:30
20:00	20:20(30分)シェイプパンプ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				20:45(10分)ジムスモ/姿勢改善・インストラクター									20:30
21:00	21:10(30分)CSLive/X—CORE TRAINING・REC[予約]												21:00
21:30				21:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・インストラクター									21:30
	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	金				土				日				曜日

作成日:2026/09/27 15:08:40