

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年06月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)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
	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシジム		スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシジム	
08:00									08:00								08:00	
08:30									08:30								08:30	
10:00	10:00(40分)シンプルエアロLow・ミュージック[予約]	10:00(40分)フィールヨガ・音韻[予約]			10:00(40分)ヨガ・寺内[予約]	10:00(30分)CSLive/リズムCAM P-REC[予約]			10:00	10:00(40分)ヨガ・伊藤[予約]	10:00(40分)ダンスWAVE・大熊[予約]			10:00(40分)カラダデトックス・横山 洋子[予約]	10:00(40分)CSLive/シェイプUP P-REC[定員]	10:10(45分)有料セッション/ボテイ(バランス・清水セッション)[予約]	10:00	
10:30									10:30								10:30	
11:00	11:00(40分)ヨガ・ミュージック[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE P-REC[予約]			10:55(40分)ラテンファンク・寺内[予約]	10:50(40分)健康体操・麻生[予約]	10:50(50分)有料セッション/ボテイ(コンディショニング・遠山[セッション])		11:00	11:00(40分)健康体操・伊藤[予約]	10:55(40分)コンピネーション/エアロLow・山岸[予約]			11:00(40分)ZUMBA(R)・佐藤 直子[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]		11:00	
11:30									11:30								11:30	
12:00	12:00(40分)シェイプアップ・横山[予約]	12:00(30分)ベリーダンス・秋山[予約]	11:50(60分)有料セッション/ヨガ・ミュージック[セッション][予約]		11:50(40分)ヨガ・山田悦子[予約]	11:45(40分)フラエクスサイズ・藤田[予約]	12:10(40分)ポッチャ		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・山岸[予約]	11:55(40分)ボテイ/エアロLow・船田[定員]			12:00(30分)シンプルエアロLow・増瀬[予約]	12:00(40分)ファイアアタックPRO・坂口[予約]		12:00	
12:30									12:30								12:30	
13:00	12:55(30分)ファイアアタックBEAT・横山[予約]	12:55(20分)エアサイクル/フィットネス/リズムヨガ(循環予約)	13:10(50分)有料セッション/ボテイ(トレーニング・伊藤 美穂子[セッション][予約])		12:45(40分)ニューテック/ジョイント/エアロ・遠山[予約]	12:40(30分)CSLive/ボテイ/エアロ・遠山[予約]			13:00	13:00(40分)ヨガ・奥[予約]	12:55(30分)STEP jam・船田[予約]			12:50(30分)リハビリウォーク・音韻[定員]	12:55(20分)バランスボール・武庫[予約]		13:00	
13:30	13:40(40分)ZUMBA(R)・Mahya[予約]	13:40(40分)ボテイ/エアロ・船田[予約]			13:40(40分)オリジナルエアロ・清水[予約]	13:30(40分)バリエーティブ/エアロ・本倉[定員]			13:30		13:00(40分)ファンクショナルトレーニング・遠山[予約]			13:40(40分)エアロサーキット・増瀬[予約]	13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]		13:30	
14:00									14:00	14:00(40分)オリジナルエアロ・吉川[予約]							14:00	
14:30	14:30(45分)*クラブ限定ZUMBAセントラル・Mahya[予約]	14:35(40分)カラダデトックス・船田[予約]			14:35(40分)コンピネーションステップ・福石[定員]				14:30	14:35(40分)エアサイクル/フィットネス/リズム/ライト・鹿野[定員]				14:40(30分)ボテイ/エアロ・音韻[定員]	14:30(30分)CSLive/リズムCAM P-REC[予約]		14:30	
15:00									15:00	15:00(75分)有料セッション/アウェーニング・寺内[セッション][予約]							15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)・スクール[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]			15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)・スクール[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)・スクール[予約]		15:30	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)・スクール[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]			15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)・スクール[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール[予約]		15:30	
16:00									16:00								16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スクール[予約]			16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・スクール[予約]		16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スクール[予約]			16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スクール[予約]		16:30	
17:00									17:00								17:00	
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スクール[予約]			17:30(60分)キッズダンススクール(児童)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)・スクール[予約]		17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スクール[予約]			17:30(60分)キッズダンススクール(児童)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・スクール[予約]		17:30	
18:00									18:00								18:00	
18:30									18:30		18:30(40分)ZUMBA(R)・菊地[予約]						18:30	
19:00	19:00(45分)*クラブ限定/STROING Nation TM・重松[予約]	19:00(40分)パワーヨガ・清水[予約]			19:00(40分)フィールヨガ・浜田[予約]	19:10(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド・横山[予約]			19:00	19:10(30分)CSLive/シェイプUP/POWER-LIVE[予約]				19:05(40分)ヨガ・藤井[予約]	19:00(40分)コンピネーションステップ・割合[予約]		19:00	
19:30									19:30								19:30	
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・重松[予約]	20:00(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド・重松[予約]			20:00(40分)シェイプアップ・金崎[定員]	20:10(40分)コンピネーション/エアロ・瀬下[予約]			20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-LIVE[予約]				20:05(40分)ZUMBA(R)・木村[予約]	20:00(40分)パワーヨガ・割合[予約]		20:00	
20:30									20:30	20:15(40分)*クラブ限定/ダンス入門・武田[予約]							20:30	
21:00	21:00(30分)EXCITE-BODY・清水(定員)[予約]	21:00(40分)CSLive/ZenYoga-LIVE[予約]			20:45(10分)ジムスモ/背中引き締め	20:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ			21:00	20:45(30分)ヨガ・大江[定員]				20:45(10分)ジムスモ/背中引き締め	21:00(40分)シェイプアップ/エアロ・割合[定員]	21:00(40分)CSLive/ファイアアタック/BEAT-REC[予約]	21:00	
21:30									21:30								21:30	
22:00									22:00								22:00	
22:30									22:30								22:30	
曜日	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシジム	曜日	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシジム	曜日

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年06月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)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 [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
	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシンジム	
08:00													08:00
08:30						08:40(40分)ワークアウト ヨガ・遠山[予約]					08:40(30分)CSLive/ビューティ ロジック/KUBRE-REC[予約]		08:30
10:00						08:50(30分)エアローキック 増原[予約]							10:00
10:30								10:15(10分)ジムスモ/脚とお腹引き締め					10:30
11:00					10:35(40分)フレックスストレッチ・遠山[定員]	10:40(40分)ファンクション トレトレーニング・長島[予約]	10:35(40分)速射セッション/ボク ス(キング)・藤原セシル[予約]		10:30(40分)コンビネーション ステップ・上原[予約]	10:30(40分)CSLive/ヨガ REC[予約]			11:00
11:30								11:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め			11:25(40分)ピラティス・上 原[予約]		11:30
12:00					11:30(40分)ヨガ・藤井[予約]	11:30(40分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール] [予約]	11:30(40分)ファイトアタ クBEAT・横[予約]		11:30(30分)X-CORE FIGHT G・横[予約]				12:00
12:30								12:15(10分)ジムスモ/かんたん足 トレ			12:20(40分)シェイプバン プ40・横[予約]		12:30
13:00					12:30(40分)1)ジナルエ アロ・藤原[定員]	12:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール] [予約]	12:30(40分)ファンクショントレ ニング・長島[予約]				12:30(40分)ヒップホップ ダンス・上原[予約]		13:00
13:30											13:20(40分)パワーヨガ・ 大江[予約]		13:30
14:00					13:30(40分)ヨガ・長島[予 約]	13:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール] [予約]	13:30(40分)ピラティス・菊 池[予約]				13:30(60分)エアリアルフィットネ ス/パワーヨガ・横[予約]		14:00
14:30											14:20(40分)シンプルエア ロ・清水[予約]		14:30
15:00					14:30(40分)シンプルエア ロ・藤原[予約]	14:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール] [予約]	14:30(40分)ベリーダンス・ 菊池[予約]				14:30(30分)EXCITE-BODY・清 水(定員)		15:00
15:30											15:15(40分)クラブ限定/ジャン スヒップホップ・真田[予約]		15:30
16:00					15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール] [予約]	15:30(40分)シェイプバン プ・坂口[予約]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール] [予約]	15:30(40分)速射セッション/ボ クス(キング)・藤原セシル[予約]			15:20(30分)CSLive/シェイプUP POWER-REC[予約]		16:00
16:30											16:00(75分)有料セッシ ョン/アウェークニング・寺 内[セッション][予約]		16:30
17:00					16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール] [予約]	16:30(40分)ZUMBA(R) 木川[予約]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール] [予約]	16:40(60分)キッズ空手ス クール[スクール][予約]					17:00
17:30												17:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレック	17:30
18:00					17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール] [予約]	17:30(40分)ボディキアス トレッチ・木川[予約]	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール] [予約]				17:30(40分)ヨガ・寺内[予 約]		18:00
18:30												18:15(10分)ジムスモ/腹中引き締 め	18:30
19:00												18:15(10分)ジムスモ/腹中引き締 め	19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
曜日	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシンジム	曜日