セントラルウェルネスクラブ南千住 － 2025年04月 －

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
29日(火)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 ＞

月

曜日	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
15:30	15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]		
17:30		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
18:30		18:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]	

火

曜日	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
09:30	09:45(40分)ZUMBA(R)・米倉[予約]	09:50(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング・アーカイブ[予約]	
10:00			10:10(30分)はじめてサポート・スタッフ[予約]
10:30	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]		10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・スタッフ
11:00		11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・Live[予約]	11:10(30分)はじめてサポート・スタッフ[予約]
11:30	11:40(40分)シェイプパンプ・根津[予約]	11:50(40分)シンプルエアロ・土屋[予約]	11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ
12:30	12:45(40分)健康太極拳・宇野[予約]	12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・牧野[予約]	
13:30	13:40(40分)ファイトアタックBEAT・根津[予約]	13:55(40分)ボッチャ[予約]	
14:00			14:25(15分)ジムスモ/ボディバランスアップ・スタッフ
14:30			14:40(10分)ジムスモ/やさしいストレッチ・スタッフ
15:30	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	
17:30		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
19:00	19:10(40分)シェイプパンプ・村上[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati Lati・Live[予約]	19:00(150分)はじめてサポート・スタッフ[予約]
19:30			19:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・スタッフ
20:00	20:15(40分)モビリティストレッチ・根津[予約]	20:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・村上[予約]	
20:30			20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ
21:00		21:15(30分)CSLive/X—CORE TRAINING・アーカイブ[予約]	

水

曜日	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
09:30	09:45(40分)コンビネーションステップ・木下[予約]	09:45(40分)ヨガ・米倉[予約]	
10:00			10:00(150分)はじめてサポート[予約]
10:30	10:50(40分)ピラティス・狩野[予約]	10:45(20分)CSLive/メディカルフィットネス/糖尿病予防・改善・アーカイブ[予約]	10:40(10分)ジムスモ/やさしいストレッチ・スタッフ
11:00		11:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI・アーカイブ[予約]	
11:30	11:50(40分)ファイトアタックBEAT・宮川[予約]		11:35(10分)ビューティプロジェクト 肌ケア・スタッフ
12:00		12:00(40分)CSLive/Lati Lati・アーカイブ[予約]	
12:30	12:50(40分)シェイプパンプ・宮川[予約]		
13:00		13:10(40分)マタニティスイミングスクール[スクール][予約]	
13:30			13:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・スタッフ 13:40(10分)ジムスモ/メイクS 正しい姿勢・スタッフ
15:30	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]		
16:30		16:30(120分)キッズバレエスクール[スクール]	
19:00	19:15(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]	19:10(40分)CSLive/ヨガ・アーカイブ[予約]	19:00(150分)はじめてサポート[予約]
19:30			19:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
20:00	20:20(40分)シェイプパンプ・我妻[予約]	20:15(40分)シンプルステップ・長谷山[予約]	
20:30			20:40(10分)ジムスモ/背中シェイプ・スタッフ
21:00			21:05(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・スタッフ

木

曜日	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
09:30		09:45(40分)ヨガ・岡田[予約]	
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・清水(愛)[予約]		10:00(150分)はじめてサポート[予約]
10:30		10:50(40分)パワーヨガ・岡田[予約]	10:40(10分)ジムスモ/背中シェイプ・スタッフ
11:00	11:00(40分)コンビネーションステップ・清水(愛)[予約]		
11:30		11:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・村上 第1．2週開講[予約] 11:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・村上 第3．4．5週開講[定員]	11:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・馬場[予約]		
12:30		12:50(30分)CSLive/フラエクササイズ・アーカイブ[予約]	12:45(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ・スタッフ
13:00	13:05(40分)コンビネーションエアロ・馬場[予約]		
13:30		13:30(40分)CSLive/ヨガ・Live[予約]	
14:00	14:05(40分)ヒップホップ・藤本[予約]		
14:30		14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・Live[予約]	
15:30	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
16:30		16:30(120分)キッズ空手スクール[スクール]	
19:00	19:10(40分)オリジナルエアロ・河合[予約]	19:10(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・山口[予約]	19:00(150分)はじめてサポート[予約]
19:30			19:40(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美ト
20:00	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・松井[予約]	20:05(30分)ヨガ・山口[予約]	
21:00		21:10(30分)CSLive/X—CORE RIDING・アーカイブ[予約]	

金

曜日	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
09:30	09:50(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]	09:45(40分)カラダデトックス・横山[予約]	
10:00			10:00(150分)はじめてサポート[予約]
10:30	10:50(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・山口[予約]	10:50(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]	10:40(10分)ジムスモ/シェイプサーキット・スタッフ
11:30			11:40(10分)ジムスモ/やさしいストレッチ・スタッフ
12:00	12:00(40分)ピラティス・狩野[予約]	12:05(40分)CSLive/シェイプパンプ・アーカイブ[予約]	
12:30			12:50(10分)ジムスモ/二の腕＆バスト・スタッフ
13:00	13:10(30分)からだ元気・高橋[予約]	13:05(40分)ボディコアバランス・真如[予約]	
14:00		14:00(30分)CSLive/ヨガ・アーカイブ[予約]	
15:30	15:30(180分)ジュニアダンススクール[スクール]	15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)[スクール]	
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・馬場[予約]	19:10(40分)シェイプパンプ・我妻[予約]	19:00(150分)はじめてサポート[予約]
19:30			19:40(10分)ジムスモ/二の腕＆バスト・スタッフ
20:00	20:15(70分)有料セッション/エアロビクス・馬場[セッション][予約]	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・宮川[予約]	
20:30			20:40(10分)ジムスモ/姿勢改善・スタッフ
21:00		21:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG・アーカイブ[予約]	

土

曜日	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
10:00	10:20(40分)オリジナルステップ・江村[予約]	10:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	
10:30			10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ
11:00	11:20(40分)オリジナルエアロ・江村[予約]		11:00(120分)はじめてサポート[予約]
11:30			11:50(50分)ジムスモ/みんなで筋トレ・スタッフ
12:00	12:20(40分)シェイプパンプPOWER・松井 第3．4．5週開講[予約] 12:20(40分)シェイプパンプ・松井 第1．2週開講[予約]		
13:00	13:20(40分)ZUMBA(R)・田中[予約]		
13:30		13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・我妻[予約]	
14:00	14:20(40分)ヨガ・大倉[予約]		
14:30		14:30(40分)ファイトアタックBEAT・根津[予約] 14:30(40分)ファイトアタックPRO・真如 4月2週目[予約]	
15:30	15:30(40分)シェイプパンプ・根津[予約]	15:30(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング・アーカイブ[予約]	
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(150分)はじめてサポート[予約]
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)[スクール]	
18:30	18:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]	18:45(30分)CSLive/X—CORE RIDING・アーカイブ[予約]	

日

曜日	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R)・米倉[予約]	10:00(30分)モビリティストレッチ・村上[予約]	10:00(180分)はじめてサポート[予約]
10:30	10:50(40分)ファンクショナルトレーニング・米倉[予約]	10:55(40分)CSLive/Lati Lati・アーカイブ[予約]	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・スタッフ
11:30	11:40(40分)エアロサーキット・清水[予約]	11:50(20分)CSLive/メディカルF/フレイル予防・改善・アーカイブ[予約]	11:40(10分)ジムスモ/背中シェイプ・スタッフ
12:00		12:25(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・新井(ほ)[予約]	
12:30	12:35(80分)有料セッション/ステップ・木下 第3・4週開催[セッション]		12:30(10分)ジムスモ/二の腕＆バスト・スタッフ
13:00	13:15(40分)オリジナルステップ・木下 第1・2・5週開催[予約]	13:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・松井 4月1．4週目[予約] 13:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・真如 4月2週目[予約]	
14:00	14:10(40分)オリジナルエアロ・木下[予約]	14:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・アーカイブ[予約]	
14:30			14:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・スタッフ
15:00	15:05(40分)シェイプパンプ・村上[予約]	15:15(30分)CSLive/X—CORE DANCING・アーカイブ[予約]	15:10(10分)ジムスモ/ボディバランスアップ・スタッフ
15:30			15:30(180分)はじめてサポート[予約] 15:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ
16:00	16:00(40分)ヨガ・比呂[予約]	16:00(40分)ファイトアタックBEAT・松井[予約]	
17:00	17:00(40分)エアロサーキット・田賀[予約]	17:20(40分)CSLive/シェイプパンプPOWER・アーカイブ[予約]	

作成日:2025/04/06 17:12:07