## セントラルウェルネスクラブ南千住 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)は休館日です。 23日(日)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

## / 748+ N

	月			火					水			*				金		<u> </u>	<b>H</b>	±			B	
3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	276	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ		27		3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	27	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	94	4	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	9.	4	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	27	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	276
						0	08:00											08:	00					
										+		+										+		
													·						00 00:20(E0 公) セップは			no.20(en公)キップは		
						<sup>"</sup>	JB:3U						ļ						30 08:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			08:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		
																						2一ル」		
						0	09:00											09:	00					
			T				-			1		1	T							l		1		
						0	09:30						·					09:	30					
				( 09:50(40分)CSLive	<del> </del>		09-	45(40分)コンドネー	09-45(40分)ヨガ・米1	F		09:45(40分)ヨガ・岡日	<b>†</b>		09:50(40分)ZUMBA(	09-45(40分)カラダデト	·							
			R)·米倉[予約]	スムース&ヒーリング ・アーカイブ[予約]	10.10/20/	A Maria	シ	ョンステップ・木下	09:45(40分)ヨガ・米』 [予約]	10.00(150	10.00(40())=1.15+	- [予約]	10:00(150		09:50(40分)ZUMBA( R)·長谷山[予約]	ックス・横山[予約]	10.00(150			10.00(100()) + + #		10.00(40())711147347	10.00(40())7	10.00/100
				- 7 - MA 7 [7**si]	サポート・	分)はじめて ・スタッフ[予	10:00	, sal		分)はじめ	10:00(40分)コンビネ ションエアロ・河合[	F-	分)はじめ				分)はじめ	10:		10:00(180分)キッズダ ンススクール[スクー		10:00(40分)ZUMBA( R)·米倉[予約]	10:00(40分)フィールヨ ガ・村上[予約]	分)はじめ
					約」					10:00(150 分)はじめ てサポー - ト[予約]	約」		分)はじめ てサポー ト[予約]			<u> </u>	10:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]		10:20(40分)オリジナ ルステップ・江村[予約	ル]				10:00(180 分)はじめ てサポー ト[予約]
			10:40(40分)ヨガ・荒: [予約]	巻	10:40(10分)5	ジムスモ/お腹シ <i>门</i>	10:30			/ 99LLXL / 99LLXL	-04-		7/2	(日本)(10分(ジェスキ) 「日中シェイプ・スタッ フ			l l	702477-496-10: 2997	30		10:40(10分)ジムスモ/かん んストレッチ・スタッフ	f=		10.400 / SORT
							10:	:50(40分)ピラティス 守野[予約]	1045/39分(CSLb+/メディカルフィットネ) 種家病予防・改善・アーカイブ(予約)	0		10:50(40分)パワー: ガ・岡田[予約]	1 Г		10:50(40分) * クラブ	10:50(40分)コンビネー ションエアロ・土屋[予 約]	l I					10:50(40分)ファンクシ ョナルトレーニング・米 倉[予約]	10:55(30分)CSLive/リズムC AMP・アーカイブ[予約]	
			1	11:00(40分)CSLive/カラダー トックス・Live[予約]	デ 11:10(30 5	分) はじめて ・スタッフ[予	11:00	787177893		1	11:00(40分)コンビネ	一刀・岡田(予約)	1 t		版定/育盛エグササイ ズ・山口[予約]	約〕	l i	11:	00	1	11:00(120 分)はじめ	ヨテルトレーニング・木 倉[予約]		
				P99X*LWe[789]	対ボート・	・スタッフ[予			11:15(309))CSLive/ビュー	7	11:00(40分)コンビネ ションステップ・河 [予約]	<b>a</b>	l +		i		l I		11:20(40分)オリジナ	i	分)はじめ	-		
			11:40(404)3:47 47	, ,	11:40(10:97)5	ジムスモ/かんた 4	11.00		11:15(30分)CSLive/ピュー ィブロジェクト/SHISEI・ア・ カイブ[予約]	198825		+		14000812435			1 1	11/001807435 44	11:20(40分)オリジナ ルエアロ・江村[予約]		てサポー ト[予約]	11:40(40 公) T 7 D #		1441
			11:40(40分)シェイプ ンプ・宮川[予約]		んストレッチ・	ジムスモ/かんた ・スタッフ	11:30	50(10 (1) TO (1) TO		7-2392	/867		. 2	1999 1999			ł	29y2	30		( cororav)	11:40(40分)エアロサ ーキット・清水[予約]	HISMOSOPSI La NEZ-MEZ-VILLA Z	2
		ļ		11:50(40分)シンプリ エアロ・土屋[予約]	<b>"</b>		9°	:50(40分)ファイトア ックBEAT・宮川[予 ]		<b>↓</b>		アサイクルフ アサイクル イットネス/リ イットネス//	į L				ļ ļ			4	11:50(50分) ムスモ/み なで筋トレ・ タッフ	ź.	11:0039/CSLL+・ソディカルフィットネス/ フレイル手助・改善・アーカイブ(手利)	
		L			L	1	12:00 約〕	1	12:00(40分)CSLive/Lati ati・アーカイブ[予約]	٦ L	12:00(40分)ZUMB/ R)·馬場[予約]	(ズムライド・村 ワーライド・4 上 第1.2週 上 第3.4i			12:00(40分)ビラティス ・狩野[予約]	12:05(40分)CSLive/ シェイブ パンブ・アー カイブ[予約]		12:	00	l	タッフ			l
		I			[							上 第1.2週 上 第3.4i 開講[予約] 開講[定員]	1 [		77-FE F #21	カイブ[予約]			12:20(40分)シ 12:20(40分)シェイブパンプ・	1	1 1		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	
			-†		<b></b>	1	12:30			<del>                                     </del>		<del>'</del>	-			1		12:	1220(40分)シ ェイブパンブ POWER・松 松井[予約]	I		12:35(80 分)有料セ	ルンイツトネス/リスム ライド・新井(ほ)[予約	1230
			12:45(40分)健康太	極 12:50(40分)ファンク・	<del> </del>		12:	50(40分)シェイブパ				12:50(30分)CSLive/フラエ・ ササイズ・アーカイブ[予約]	1345/89/17ムスモ/ビュ ンジ上半身番-レ・スタッフ	1-94 #F47L			12:50(10分)ジル &パスト・スタッ	スモ/二の前			l	分)有料セ ッション/	ji	91/2
			拳·宇野[予約]	極 12:50(40分)ファンク: ョナルトレーニング・ 野[予約]	枚	<del>-</del>	<del>2</del> -	:50(40分)シェイブパ ブ・宮川[予約]	10.10(40()) → 4 = =		10.00(40())=0.15+	ササイズ・アーカイブ[予約]	DULTH MICHAEL	_	10.10(20.4)\#6 # # #	12.05(40())#= 4===	&バスト・スタッ	7			<del></del>			
				#7L7/#9J		'	13:00		13:10(40分)マタニテ スイミングスクール[2 クール][予約]		13:00(40分)コンビネ ションエアロ・馬場[	F-	ļ		13:10(30分)ポールde リラックス・昼間[予約]	13:05(40分)ボディコア バランス・宮川[予約]	ļ	13:				木下 第4 -5週開催		
									クール][予約]		約]						L		13:20(40分)ZUMBA( R)·田中[予約]			【セッション は1580分けリアナ ルスタック・まて 第 1・2週間報(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[予約]	
			13:40(40分)ファイト タックPRO・真如[	7		1	13:30			1340(19分(ジムスモ 1340(19分(ジ /お腹シェイプ・スタッ /メイク会 正 ラ 数・スタック	5.X4 1.1.美	13:30(40分)CSLive ヨガ・Live[予約]	1					13:	30	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・女妻 「予約〕			ライド・松井[予約]	
			約 2 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		4															[予約]			l	
				[予約]		1	14:00			+	14:05(40分)ヒップホ ブ・藤本[予約]	7				14:00(30分)CSLive/ ヨガ・アーカイブ[予約]	·	14	00		<del> </del>	14:10(40分)オリジナ ルエアロ・木下[予約]		
				┥	14:25(15:57)5	ジムスモ/ボディ				+	ブ・藤本[予約]	·	<del> </del>			ヨガ・アーカイブ[予約]	<del> </del>		14-20(40分)ヨガ・大倉	<del> </del>		ルエアロ・木下[予約]	14:20(40-Q-)CSLive/	
						ジムスモ/ボディ ブ・スタッフ											ļ		14:20(40分)ヨガ・大倉 [予約]				14:20(40分)CSLive/ ファイトアタックPRO・ アーカイブ[予約]	
					いストレッチ・	ジムスモ/やさし 1 ・スタッフ	14:30					14:30(30分)CSLive/リズム AMP・Live[予約]	1					14:	30	は39個的スプー会工 は39個的で変化で (予約)			アーカイフ[予約]	14:40(10分)ジムスモ ェイブ・スタッフ
			T			1	15:00						T					15:	00			15:05(40分)シェイブパ ンプ・村上[予約]		15:10(10分)ジムス <sup>2</sup> パランスアップ・スタ・
			-1							1		1	T									- プン・村工[ア初]	15:15(30分)CSLive/X-CO RE DANCING・アーカイブ	
0(240分)キッズ体 クール[スクール]			15:30(180分)キッズ・	体 15:30(60分)キッズダ	<del></del>		15-30 15:	30(180分)キッズ体			15:30(180分)キッズ	本 15:30(60分)キッズダン			15:30(180分)ジュニア	15:30(60分)キッズ運	·	15	30 15:30(40分)シェイブパ	15:30(40分)CSLive/スムー			(予約)	15:30(180 150)
クール[スクール]			育スクール[スクール	体 15:30(60分)キッズダ ススクール[スクール	]		育	30(180分)キッズ体 スクール[スクール]		+	育スクール[スクール	本 15:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			15:30(180分)ジュニア ダンススクール[スク ール]	<ul><li>動能力開発スクール( 幼児)[スクール]</li></ul>			30 15:30(40分)シェイブパ ンブ・真如[予約]	ス&ヒーリング・アーカイフ [予約]		-		
															_/v]	初元バスケール」								てサポー ト・スタッフ [予約]
					ļ		16:00			1			ļ		!		ļ	16:	00			[予約]	16:00(40分)ファイトア タックBEAT・松井[予	[7/#]]
																						1	約]	
Ī				16:30(60分)キッズ( 育スクール[スクール	*	1	16:30		16:30(120分)キッズ/ レエスクール[スクー	۲	7	16:30(120分)キッズS 手スクール[スクール	!		Ī			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	C		
t					1				ル]			ナスケール(スケール			İ					~~?=\n(\!\)	う 小一ト[ユル#3]			
t							17:00								t			17	00	i		17:00(40分)エアロサ ーキット・田賀[予約]		
ł						·	17.00								ł					ł		ーキット・田賀[予約]	17:20(40分)CSLive/	
ļ		ļ			<del></del>								ļ		ļ	ļ	ļ			13 00/00 () 1	4		シェイブパンプPOW ER・アーカイブ[予約]	17.00
l	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	l		17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール	í <b></b>	1	17:30						ļ		l	ļ		17:	30 17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	17:30(60分) キッズ連動能力開発スクール(		l	ヒド・アーカイフ(予約]	1791
		l		1	L								L		l	L	L			幼児)[スクール]		L		
			1	1	[	1	18:00				1	1			l			18:	00	I	I			l ["
		l	-1		1						-1				Î					I		1		
ł	18:30(60分)キッズ運	t	-	+	<del> </del>	1	18:30			†		1	†			<del>†</del>	t	18-	30 18:30(60分)キッズ運	<b>—</b>	1	<b> </b>		<del></del>
	18:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール( 児童)[スクール]	<b> </b>			-+							+	<del> </del>				<b></b>		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(309) CRI iva/X—CC	1	<b> </b>		
	ルエハヘノールコ			£ 10.10(40())0C: :	(10.00/150				10.10(10(1)(0.0)	(10.00(150.	10.10/40 (3) #5 11.35	1010(40()) + 5	10.00/150		10.10(40())71.0.5	10.10(40())2 (= 2	10.00(150		元里ハヘソール」	18:45(30分)CSLive/X一CC RE RIDING・アーカイブ[予 約]	<b>——</b>	4		
		<b> </b>	ンプ・村上[予約]	パ 19:10(40分)CSLive Lati Lati[予約]	/ 19:00(150 分)はじめ てサポー	, l	19:00		19:10(40分)CSLive ヨガ・アーカイブ[予約	/ 19:00(150 ] 分)はじめ	19:10(40分)オリジ ルエアロ・酒木[予約	ナ 19:10(40 分) * クラフ ] 限定/青盤エクササイズ・山口[予約]	19:00(150 分)はじめ		19:10(40分)ZUMBA( R)·馬場[予約]	( 19:10(40分)シェイブパ ンブ・我妻[予約]	19:00(150 分)はじめ	19:	00		J	4	<b></b>	L
		l		1		- L	19: P)	:15(40分)ZUMBA( )·長谷山[予約]		てサポー ト[予約]		ズ・山口[予約]	てサポート「予約」		l	1	分)はじめ てサポー ト[予約]			L	L	_L	L	l
				1	ト・スタッフ [予約]	1940(10分)でムスモ 分類シェイブ・ステッ	19:30	AMMITTEL		18-60 19 (E-97)	0.9°	1		たさつマー賞賞だ	I	1		1940)39/77474 /_084/4XI-X 19:	30	I		1		I
		<b> </b>	-		7					1			1 ř				i i			İ	<b>†</b>	†		
		<del> </del>	-†				20-00 20-	10(40分)シェイブパ		-1	20·10(30分)FXCIT	F 20:05(40分)ヨガ・山口	d ⊦		ł	20:10(40分)ファイトア	1 1	20.	00	<del> </del>	<del> </del>	+		
				20:15(40 G ) T 7# Z 5 H - 7	<del>.</del>		575	:10(40分)シェイブパ ブ・我妻[予約]	20.1E(40 ⇔\\$.> - = * -	<del>. </del>	20:10(30分)EXCIT —BODY·松井[予約	E 20:05(40分)ヨガ・山口 [予約]	1 ⊦		20:15(70公)有計与…	20:10(40分)ファイトア タックBEAT・宮川[予 約]					<b></b>			
		ļ		20:15(40分)エアサイクルフ ットネス/パワーライド・村. 「予約」	É				20:15(40分)シンプルステップ・長谷山[予制	5		4	-		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	ean		MANAGE TO SERVICE			ļ	4		ļ
		<u>                                     </u>			┙	/#45/A35-L9F	20:30		J	/##02-(3	299		J L		馬場[セッション][予約 ]		j l	2040/199/ジムスモ /美型改善・ステック	30		<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>
					1								[		Ī									
		Ī	1		7	2	21:00 21:	:05(30分)EXCITE CORE·我妻		21.00(10.97) 7/107-07	ret.	21:10(30分)CSLive/X一CI RE RIDING・アーカイブ[1	1 F		I	21:10(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/LEG・アーカイブ[予約]	1 1	21:	00	1		1		
		t		21:15(30分)CSLive/X一C RE TRAINING・アーカイ [予約]	9			CUKE·找费				-140 National 7 184 7 [1	1 h			7(予約)					<b>†</b>	·†		
		<del> </del>		RE I HAINING・アーカイ [予約]	Ή—	<u> </u>	21:30		L	<del></del>			—		ł		-	21	30					
	ļ	ļ		-	<b>-</b>	<u> </u>							<b></b>			ļ	<b></b>		<b>~</b>	ļ	<del> </del>			ļ
																						<b>_</b>		
		94	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	1 4	27		3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	27	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	27	4	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	9.	4	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	27	8F第1スタジオ	4F第2スタジオ	27
3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ум.	41 30 10 10 10	火					水			- 木								±				