

セントラルウェルネスクラブ南千住 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30日(火)についても以下のプログラム、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) [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	水	木	金	土	日								
9時1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	9時1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	9時1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	9時1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	9時1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	
08:00			08:00			08:00			08:00			08:00			08:00
08:30			08:30			08:30			08:30			08:30			08:30
09:00			09:00			09:00			09:00			09:00			09:00
09:30			09:30			09:30			09:30			09:30			09:30
10:00	09:45(40分)ZUMBA(R)-米倉(予約) 10:15(30分)ヨガ・米倉(予約) 10:40(40分)ジムスモ(おおし ニエイスクロフ)	09:50(40分)CS Live/ スムース&ヒーリング アーカイブ[予約] 10:10(30分)はじめて サポート・スタッフ[予約]	10:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	09:45(40分)ヨガ・米倉 [予約]	09:45(40分)ヨガ・岡田 [予約]	09:45(40分)ZUMBA(R)-長谷山(予約) 10:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	10:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	10:00(150 分)キッズ体 育スクール[スクール]	10:00(40分)ZUMBA(R)-米倉(予約) 10:20(40分)オリジナ ルエアロ・横山(予約)	10:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	10:00(40分)ZUMBA(R)-米倉(予約) 10:20(40分)オリジナ ルエアロ・江戸川(予約)	10:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	10:00(40分)ZUMBA(R)-米倉(予約) 10:20(40分)オリジナ ルエアロ・江戸川(予約)	10:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	
10:30	10:40(40分)泡ガ・荒巻 [予約] 11:00(40分)CS Live/カラダ と心[予約] 11:30(40分)ジムスモ(かん たん)スムース&ヒーリ ング[予約]	10:40(40分)ビラティス ・伸野(予約) 11:10(30分)はじめて サポート・スタッフ[予 約]	10:50(40分)ビラティス ・伸野(予約) 11:10(30分)CS Live/ビュ ーティ・ヨガ・岡田(予 約)	10:50(40分)ヨガ・ヨ ガ・岡田(予約)	10:50(40分)ヨガ・ヨ ガ・岡田(予約)	10:50(40分)★カラダト ックス・横山(予約) 11:00(120 分)はじめ てサポー ト[予約]	10:50(40分)★カラ ダトックス・横山(予 約) 11:00(120 分)はじめ てサポー ト[予約]	11:00(120 分)はじめ てサポー ト[予約]	11:00(120 分)オリジナ ルエアロ・江戸川(予 約)	11:00(120 分)オリジナ ルエアロ・江戸川(予 約)	11:00(120 分)オリジナ ルエアロ・江戸川(予 約)	11:00(120 分)オリジナ ルエアロ・江戸川(予 約)	11:00(120 分)オリジナ ルエアロ・江戸川(予 約)		
11:00	11:40(40分)ジムスモ(ハ ンブ・宮川(予約) 11:50(40分)シングル エアロ・土屋(予約)	11:40(40分)ジムスモ(ハ ンブ・宮川(予約) 11:50(40分)シングル エアロ・土屋(予約)	12:00(40分)CS Live/Lat e-Lat-Air(アート(予約)	12:00(40分)ZUMBA(R)-馬 場(予約)	12:00(40分)ZUMBA(R)-馬 場(予約)	12:00(40分)★カラダト ックス・横山(予 約) 12:00(40分)ジ ムスモ(ハ ンブ・宮川(予 約)	12:00(40分)★カラ ダトックス・横山(予 約) 12:00(40分)ジ ムスモ(ハ ンブ・宮川(予 約)	12:00(40分)ジ ムスモ(ハ ンブ・宮川(予 約)	12:00(40分)ジ ムスモ(ハ ンブ・宮川(予 約)	12:00(40分)ジ ムスモ(ハ ンブ・宮川(予 約)	12:00(40分)ジ ムスモ(ハ ンブ・宮川(予 約)	12:00(40分)ジ ムスモ(ハ ンブ・宮川(予 約)	12:00(40分)ジ ムスモ(ハ ンブ・宮川(予 約)		
12:00	12:45(40分)フィットネ ス・宇野(予約) 13:00(40分)ファンク ショーン・サトウ(予 約)	12:50(40分)シェイプハ ンブ・宮川(予約)	13:00	12:50(40分)CS Live/フラ ンクショーン・サトウ(予 約)	13:00	12:50(40分)CS Live/フラ ンクショーン・サトウ(予 約)	13:00	12:50(40分)ジムスモ(ハ ンブ・宇野(予約) 13:00(40分)タニテ スキミングスクール[予 約]	13:00(30分)ボルde リラックス・岡田(予 約)	13:05(40分)ボルde リラックス・宇野(予 約)	13:20(40分)ZUMBA(R)- 中田(予約)	13:20(40分)ZUMBA(R)- 中田(予約)	13:20(40分)エアサイ クル・ハイスクル[予 約]	13:20(40分)エアサイ クル・ハイスクル[予 約]	
13:00	13:40(40分)ファイア タップPRO・眞理(予 約)	13:35(40分)ボッチャ [予約]	14:00	14:05(40分)ヒップホ ップ・藤本(予約)	14:00	14:05(40分)ヒップホ ップ・藤本(予約)	14:00	14:00(30分)CS Live/ ヨガ・アーカイブ[予 約]	14:00(30分)CS Live/ ヨガ・アーカイブ[予 約]	14:20(40分)ヨガ・大倉 (予約)	14:20(40分)ヨガ・大倉 (予約)	14:10(40分)オリジナ ルエアロ・木下(予 約)	14:20(40分)CS Live/ アーカイブ[予約]		
13:30	14:25(5分)ジムスモ(ハ ンブ・ラム・アンスカ ラフス[予約]	14:30	15:00	14:30	15:00	14:30	15:00	14:30	15:00	14:30	15:00	14:30	15:00	14:30	
14:00															
14:30															
15:00															
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]	16:00	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]	16:00	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]	15:30(180分)ジュニア ダンススクール[スク ール]	15:30(60分)キッズ通 勤能力開発スクール(幼 児)[スクール]	15:30(40分)シェイプハ ンブ・眞理(予約)	16:00(40分)CS Live/ スムース&ヒーリング アーカイブ[予約]	15:30(180分)ジムスモ(ハ ンブ・宇野(予約)		
16:00															
16:30	16:30(90分)キッズ体 育スクール[スクール]	16:30(120分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	17:00	16:30(120分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	16:30(120分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	17:00	16:30(120分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	16:30(120分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	16:30(120分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	16:30(120分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	16:30(120分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	17:00(40分)エアロサ ーキット・田中(予 約)	17:20(40分)CS Live/ エアロサーキットPO W(予約)	15:30(180 分)はじめ てサポー ト[予約]	
17:00	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	18:00	17:30(60分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	17:30(60分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	18:00	17:30(60分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	17:30(60分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	17:30(60分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	17:30(60分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	17:30(60分)キッズ(レ エス)スクール[スク ール]	17:00(40分)エアロサ ーキット・田中(予 約)	17:20(40分)CS Live/ エアロサーキットPO W(予約)	17:30(60分)はじめ てサポー ト[予約]	
18:00															
18:30	18:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール(充 電)[スクール]		18:30												
19:00	19:10(40分)シェイプハ ンブ・村上(予約) 19:10(40分)CS Live/ Lat-Lat[予約]	19:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	19:15(40分)ZUMBA(R)- 長谷山(予約)	19:10(40分)オリジナ ルエアロ・横木(予 約)	19:10(40分)★クラ ブ屋(音楽エクサ イブ・山口)(予 約)	19:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	19:10(40分)★クラ ブ屋(音楽エクサ イブ・山口)(予 約)	19:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	19:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	19:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	19:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	19:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	19:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]		
19:30															
20:00	20:00(10分)シェイプハ ンブ・牧美(予約)	20:00	20:00(40分)シェイ プ・牧美(予約)	20:00(40分)EXCITE -BODY・松井(予 約)	20:05(40分)ヨガ・山口 (予約)	20:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	20:05(40分)ヨガ・山口 (予約)	20:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	20:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	20:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	20:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	20:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]	20:00(150 分)はじめ てサポー ト[予約]		
20:30															
21:00	21:15(30分)CS Live/X-CO RE TRAINING-アーカイ ブ[予約]	21:30	21:05(30分)EXCITE -CORE-後妻	21:30	21:15(30分)CS Live/ X-CORE TRAINING-ア ーカイブ[予約]		21:15(30分)CS Live/ X-CORE TRAINING-ア ーカイブ[予約]								
21:30															
月	9時1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	9時1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	9時1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	9時1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	9時1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
曜日	火	水	木	水	木	金	土	日	曜日	火	水	木	土	日	曜日