

セントラルウェルネスクラブ南千住 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)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>

曜日	月			火			水			木			金			土			日						
曜日	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム				
08:00							08:00																08:00		
08:30							08:30																08:30		
09:00							09:00																09:00		
09:30							09:30																09:30		
10:00	09:45(40分)ZUMBA(R)・米倉(予約) [アーカイブ(予約)]	09:50(40分)CS Live/スムース&ヒーリング [アーカイブ(予約)]		10:00(30分)はじめてサポート(スタッフ予約)	10:00(40分)ヨガ・米倉(予約)		09:45(40分)ヨガ・米倉(予約)	09:50(40分)コンビネーションスエロ・木下(予約)	10:00(15分)はじめてサポート(予約)	09:45(40分)コンビネーションスエロ・河合(予約)	09:45(40分)HOTヨガ・長谷川(予約)	09:45(40分)ZUMBA(R)・長谷川(予約)	09:45(40分)HOTカラダピックス・横山(予約)	10:00(15分)はじめてサポート(予約)	10:00(18分)キッズ体操スクール(スクール)	10:00(18分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	10:00(18分)ZUMBA(R)・米倉(予約) [アーカイブ(予約)]	10:00(18分)ヨガHOT・村上(予約) [アーカイブ(予約)]	10:00(18分)ヨガ(予約)	10:00(18分)ZUMBA(R)・米倉(予約) [アーカイブ(予約)]	10:00(18分)ヨガ(予約)	10:00(18分)ZUMBA(R)・米倉(予約) [アーカイブ(予約)]			
10:30	10:40(40分)泡ガ・荒巻(予約)	10:40(40分)ジムスモ(お泊り)(スタッフ)		10:30	10:40(40分)ジムスモ(お泊り)(スタッフ)		10:30	10:55(40分)ジムスモ(お泊り)(スタッフ)	10:55(40分)ジムスモ(お泊り)(スタッフ)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	10:55(40分)ヨガ・西野(予約)	
11:00	11:00(40分)CS Live/カラダ・江村(予約)	11:10(30分)はじめてサポート(スタッフ)		11:30	11:10(30分)はじめてサポート(スタッフ)		11:30	11:15(30分)CS Live/ビート・狩野(予約)	11:15(30分)CS Live/ビート・狩野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	11:15(30分)ヨガ・西野(予約)	
11:30	11:40(40分)シェイプハブ・宮川(予約)	11:40(40分)ジムスモ(かんたん)(スタッフ)		11:30	11:50(40分)ジムスモ(かんたん)(スタッフ)		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・馬場(予約)	12:00(40分)ZUMBA(R)・馬場(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	12:00(40分)ヨガ・西野(予約)	
12:00				12:00			12:30	12:50(40分)シェイプハブ・宮川(予約)	12:50(40分)シェイプハブ・宮川(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)	12:50(40分)ヨガ・西野(予約)
12:30	12:45(40分)健康太操(参・宇野(予約))	12:50(40分)シェイプハブ・宮川(予約)		13:00	12:50(40分)シェイプハブ・宮川(予約)		13:30	13:00(40分)ヨガ・西野(予約)	13:00(40分)ヨガ・西野(予約)	13:10(30分)ヨガ・西野(予約)	13:10(30分)ヨガ・西野(予約)	13:05(40分)ヨガ・西野(予約)	13:05(40分)ヨガ・西野(予約)	13:05(40分)ヨガ・西野(予約)	13:05(40分)ヨガ・西野(予約)	13:05(40分)ヨガ・西野(予約)	13:05(40分)ヨガ・西野(予約)	13:05(40分)ヨガ・西野(予約)	13:05(40分)ヨガ・西野(予約)	13:05(40分)ヨガ・西野(予約)	13:05(40分)ヨガ・西野(予約)	13:05(40分)ヨガ・西野(予約)	13:05(40分)ヨガ・西野(予約)	13:05(40分)ヨガ・西野(予約)	
13:00	13:40(40分)ファイアタックPRO・真(予約)	13:40(40分)シェイプハブ・宇野(予約)		13:30	13:40(40分)ファイアタックPRO・真(予約)		14:00	14:05(40分)ヒップホップ・藤本(予約)	14:05(40分)ヒップホップ・藤本(予約)	14:00(30分)ボールdeリラックス・木下(予約)	14:00(30分)ボールdeリラックス・木下(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)	14:00(30分)ヨガ・西野(予約)
13:30	14:25(5分)ジムスモ(ボディ・バランス)(スタッフ)	14:25(5分)ジムスモ(ボディ・バランス)(スタッフ)		14:30	14:30		15:00	15:30(180分)キッズ体操スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体操スクール(スクール)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	15:30(180分)ヨガ・西野(予約)	
14:00				14:30			15:00															15:00			
14:30				15:00			15:30															15:30			
15:00				15:30			16:00															16:00			
15:30	15:30(240分)キッズ体操スクール(スクール)			15:30	15:30(180分)キッズ体操スクール(スクール)		16:00															15:30			
16:00				16:00			16:30															16:00			
16:30				16:30			17:00															16:30			
17:00				17:00			17:30															17:00			
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)			17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		18:00															17:30			
18:00				18:00			18:30															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															18:30			
19:00	19:15(5分)はじめてサポート(スタッフ)			19:30	19:15(40分)ZUMBA(R)・長谷川(予約)		19:00	19:10(40分)オカリナ・ヨガ・アーカイブ(予約)	19:10(40分)オカリナ・ヨガ・アーカイブ(予約)	19:10(40分)ヨガ・西野(予約)	19:10(40分)ヨガ・西野(予約)	19:00(15分)はじめてサポート(予約)	19:00(15分)はじめてサポート(予約)	19:00(15分)はじめてサポート(予約)	19:00(15分)はじめてサポート(予約)	19:00(15分)はじめてサポート(予約)	19:00(15分)はじめてサポート(予約)	19:00(15分)はじめてサポート(予約)	19:00(15分)はじめてサポート(予約)	19:00(15分)はじめてサポート(予約)	19:00(15分)はじめてサポート(予約)	19:00(15分)はじめてサポート(予約)	19:00(15分)はじめてサポート(予約)		
19:30	19:15(40分)シェイプハブ・村上(予約)	19:30(30分)シンプルエコロ・松井(予約)		20:00	19:30(40分)シェイプハブ・村上(予約)		20:30	20:10(40分)EXCITE BODY・松井(予約)	20:05(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)		
20:00	20:15(40分)・クラブ誕生/ルートン・ボディ・バランス・パワーライド・村上(予約)			20:30	20:15(40分)・クラブ誕生/ルートン・ボディ・バランス・パワーライド・村上(予約)		21:00	21:00(5分)EXCITE CORE・後妻	20:05(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)	20:10(40分)ヨガ・山口(予約)		
21:00	21:15(30分)CS Live/X-CORE TRAINING・アーカイブ(予約)			21:30	21:05(30分)EXCITE CORE・後妻		21:00	21:10(40分)CS Live/X-CORE RIDING・アーカイブ(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)	21:10(40分)ヨガ・西野(予約)		
21:30				21:30			22:00															21:30			
22:00				22:00			22:30															22:00			
22:30				22:30			23:00															22:30			
23:00				23:00			23:30															23:00			
23:30				23:30			24:00															23:30			
24:00	24:00(180分)4F第1スタジオ	24:00(180分)4F第2スタジオ	ジム	24:00(180分)4F第1スタジオ	24:00(180分)4F第2スタジオ	ジム	24:00(180分)4F第1スタジオ	24:00(180分)4F第2スタジオ	ジム	24:00(180分)4F第1スタジオ	24:00(180分)4F第2スタジオ	ジム	24:00(180分)4F第1スタジオ	24:00(180分)4F第2スタジオ	ジム	24:00(180分)4F第1スタジオ	24:00(180分)4F第2スタジオ	ジム	24:00(180分)4F第1スタジオ	24:00(180分)4F第2スタジオ	ジム				
月	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	
火	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	
水	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	
木	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	4F第1スタジ												