

セントラルウェルネスクラブ南千住 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。

20日(金)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

| 曜日 | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | 曜日 |
|-------|----------------------------|----------|----|------------------------------------|---|-----------------------------|----------------------------|---------------------------------|---|----------------------------------|-------------------------|----|----------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|------------------------------|-------|
| | 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 | 3F第1スタジオ | 4F第2スタジオ | ジム | |
| 08:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 08:00 |
| 08:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 08:30 |
| 09:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 09:00 |
| 09:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 09:30 |
| 10:00 | | | | 09:45/40分 ZUMBA(R)・米倉[予約] | 09:50/40分 CSI Live スムース&ローリング・アーカイブ[予約] | 10:10/30分 はじめてサポ-ト・スタック[予約] | | | | 09:55/40分 コンビネーションエアロ・河合[予約] | 10:00/150分 はじめてサポ-ト[予約] | | | | 09:50/40分 ZUMBA(R)・長谷山[予約] | 09:45/40分 HOTカラダトックス・横山[予約] | 10:00/150分 はじめてサポ-ト[予約] | | | | 10:00 | |
| 10:30 | | | | 10:40/40分 ヨガ・荒巻[予約] | | | | | | 10:55/40分 コンビネーションステップ・河合[予約] | 10:50/40分 パワーヨガ・岡田[予約] | | | | 10:50/40分 *クラブ限定/青鹿エクササイズ・山口[予約] | 10:50/40分 コンビネーションエアロ・土屋[予約] | 10:40/120分 オリジナルエアロ・辻村[予約] | | | | 10:30 | |
| 11:00 | | | | 11:00/40分 Biliwell ラダダックス・Livi[予約] | 11:10/30分 はじめてサポ-ト・スタック[予約] | | | | 11:50/40分 Biliwell ビューティフルピラティス/レックワイルド・アーカイブ[予約] | | | | | | | | | 11:00/120分 はじめてサポ-ト[予約] | | | 11:00 | |
| 11:30 | | | | 11:40/40分 シェイパンプ・宮川[予約] | 11:50/40分 シンプルエアロ・土屋[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 ヒラチキス・押野[予約] | 12:05/40分 CSI Live/シェイパンプ・アーカイブ[予約] | | | | 11:40/40分 エアロサーキット・清水[予約] | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | 12:45/40分 健康本橋・宇野[予約] | 12:30/40分 ファンクショナルトレーニング・後藤[予約] | | | | 13:10/40分 マタニティスイミングスクール[予約] | 13:00/40分 コンビネーションエアロ・高橋[予約] | | | | 13:10/30分 ポル・de リラックス・塩田[予約] | 13:05/40分 ポチャリアランス・宮川[予約] | | | | 12:55/30分 消費セッション・木下 第4回開催 | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:55/40分 エアサイクルフィットネス/リズムライド・榊井[予約] | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | 13:40/40分 ファイトアタックPRO・真知[予約] | 13:55/40分 ボッチャ[予約] | | | | 14:05/40分 ヒップホップ・藤本[予約] | 14:05/40分 CSI Live/ヨガ・Live[予約] | | | | 14:00/30分 CSI Live/ヨガ・アーカイブ[予約] | | | | 13:20/40分 エアサイクルフィットネス/リズムライド・松井[予約] | | | 13:30 | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | 18:30/240分 キッズ体育スクール(スクール) | | | 18:30/180分 キッズ体育スクール(スクール) | 18:30/60分 キッズダンススクール(スクール) | | | | 18:30/180分 キッズ体育スクール(スクール) | 18:30/60分 キッズダンススクール(スクール) | | | | 18:30/180分 ジュニアダンススクール(スクール) | 18:30/60分 キッズ運動能力開発スクール(幼児)(スクール) | | | | 18:30/60分 シェイパンプ・真知[予約] | 18:30/40分 Biliwell スムース&ローリング・アーカイブ[予約] | 18:30/150分 はじめてサポ-ト・スタック[予約] | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00/40分 ヨガ・比呂 | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | 16:30/60分 キッズ体育スクール(スクール) | | | | | | 16:30/120分 キッズバレエスクール(スクール) | | | | 16:30/120分 キッズ空手スクール(スクール) | | | | 16:30/150分 はじめてサポ-ト[予約] | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | 18:00/150分 はじめてサポ-ト・スタック[予約] | | | 19:15/40分 ZUMBA(R)・長谷山[予約] | 19:10/40分 CSI Live/ヨガ・アーカイブ[予約] | 19:00/150分 はじめてサポ-ト[予約] | 19:10/40分 *クラブ限定/青鹿エクササイズ・山口[予約] | 19:00/150分 はじめてサポ-ト[予約] | | | | 19:10/40分 ZUMBA(R)・馬場[予約] | 19:10/40分 シェイパンプ・村上[予約] | 19:00/150分 はじめてサポ-ト[予約] | | | | 19:30 | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | 20:15/40分 *クラブ限定/ハレト・原 | 20:20/40分 エアサイクルフィットネス/パワーヨガ・村上[予約] | | | | 20:10/30分 EXCITE BODY・松原[予約] | 20:05/40分 ヨガ・山口 | | | | 20:15/70分 消費セッション | 20:10/40分 ファイトアタックBEAT・村上[予約] | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |