セントラルウェルネスクラブ南千住 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3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

	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]		
16:00			
16:30			
17:00			
17:30		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
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]	
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

火

	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30	09:45(40分)ZUMBA(R)・米倉[予約]	09:45(40分)CSLive/カラダドックス-REC[予約]	
10:00			10:10(30分)はじめてサポート[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
11:00		10:45(40分)バレエエクササイズ・米倉[予約]	11:10(30分)はじめてサポート[予約]
11:30	11:40(40分)シェイプパンプ・西成田[予約]		11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
12:00		11:50(40分)シンプルエアロ・土屋[予約]	
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]	
13:00			
13:30	13:40(40分)ファイトアタックPRO・真如[予約]		
14:00		13:50(40分)ボッチャ・一[予約]	
14:30			14:25(15分)ジムスモ/ボディバランスアップ
15:00	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]	14:40(10分)ジムスモ/やさしいストレッチ
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	
17:00			
17:30		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
18:00			
18:30			
19:00			19:10(30分)はじめてサポート[予約]
19:30	19:15(40分)シェイプパンプ・鈴木[予約]	19:30(30分)シンプルエアロ・原[予約]	19:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
20:00			20:10(30分)はじめてサポート[予約]
20:30	20:15(40分)＊クラブ限定/バレトン・原[予約]	20:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]	20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
21:00		21:15(30分)CSLive/X-CORE TRAINING-REC[予約]	
21:30			

水

	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30	09:45(40分)ヨガ・米倉[予約]	09:45(40分)コンビネーションステップ・木下[予約]	
10:00			10:10(30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(40分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ-REC[予約]	10:40(10分)ジムスモ/やさしいストレッチ
11:00		11:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス＆バックワイン-REC[予約]	
11:30	11:50(40分)シンプルエアロ・田中（清）[予約]		11:35(10分)ビューティプロジェクト/肌ケア
12:00		12:00(40分)CSLive/Latti Latti-REC[予約]	12:00(30分)はじめてサポート[予約]
12:30	12:50(40分)ボディメイクトレーニング・鈴木[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]	13:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
13:30			
14:00		14:10(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]	
14:30			
15:00			
15:30	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]		
16:00			
16:30		16:30(120分)キッズバレエスクール[スクール]	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:15(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]	19:10(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]	19:10(30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
20:00	20:10(40分)シェイプパンプ・長妻[予約]		20:10(30分)はじめてサポート[予約]
20:30		20:15(40分)シンプルステップ・長谷山[予約]	20:40(10分)ジムスモ/背中シェイプ
21:00	21:05(30分)EXCITE-BODY・長妻[予約]		
21:30			

木

	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30	09:55(40分)コンビネーションエアロ・河合[予約]	09:45(40分)ヨガ・岡田[予約]	
10:00			10:10(30分)はじめてサポート[予約]
10:30	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]	
11:00			11:10(30分)はじめてサポート[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・長妻、第1、2週目[予約] / 11:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・長妻、第3、4、5週目[予約]	11:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング
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・REC[予約]	
13:00	13:00(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)STEP ja m・田中（清）[予約]	
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			
16:30		16:30(120分)キッズ空手スクール[スクール]	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:10(40分)オリジナルエアロ・酒木[予約]	19:10(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・山口[予約]	19:10(30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
20:00	20:10(40分)ファイトアタックPRO・高田[予約]	20:10(40分)ヨガ・山口[予約]	20:10(30分)はじめてサポート[予約]
20:30			
21:00		21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高田[予約]	
21:30			

金

	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30	09:50(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]	09:45(40分)カラダドックス・横山[予約]	
10:00			10:10(30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
11:00			11:10(30分)はじめてサポート[予約]
11:30			11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
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・REC[予約]	
12:30			12:50(10分)ジムスモ/二の腕&バスト
13:00	13:20(30分)ストレッチ・周[予約]		
13:30		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT-LIVE[予約]	
14:00			
14:30		14:25(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]	
15:00			
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]	
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・馬場[予約]	19:00(40分)ファイトアタックBEAT・西成田[予約]	19:10(30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
20:00		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド-LIVE[予約]	20:10(30分)はじめてサポート[予約]
20:30	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]		20:40(10分)ジムスモ/姿勢改善
21:00		21:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]	
21:30			

土

	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
09:00			
09:30			
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]	10:10(30分)はじめてサポート[予約]
10:30			10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
11:00	11:20(40分)オリジナルエアロ・江村[予約]		11:10(30分)はじめてサポート[予約]
11:30			11:50(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ
12:00	12:20(40分)シェイプパンプ・鈴木[予約]		
12:30			
13:00	13:20(40分)ZUMBA(R)・田中（枝）[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・長妻[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PRO・真如[予約]	
15:00			
15:30	15:30(40分)シェイプパンプPOWER・田中（清）[予約]	15:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング-REC[予約]	
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
17:00			
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]	
18:00			
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]	18:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[予約]	
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
09:00			
09:30		09:50(30分)ストレッチ・比呂[予約]	
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R)・米倉[予約]		10:10(30分)はじめてサポート[予約]
10:30		10:30(40分)ヨガ・比呂[予約]	10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
11:00	10:50(40分)ファンクショナルトレーニング・米倉[予約]		11:10(30分)はじめてサポート[予約]
11:30	11:40(40分)エアロサーキット・清水[予約]	11:30(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ-REC[予約]	11:40(10分)ジムスモ/背中シェイプ
12:00			
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]	12:25(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・新井[予約]	12:30(10分)ジムスモ/二の腕&バスト
13:00	13:05(40分)ビューティプロジェクト/ボディメイク&顔ヨガ	13:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・西成田[予約]	
13:30			
14:00	14:10(40分)オリジナルエアロ・木下[予約]		
14:30	14:20(40分)ヨガ・大倉[予約]	14:15(40分)ファイトアタックPRO・西成田[予約]	14:40(10分)ジムスモ/ボディバランスアップ
15:00	15:05(40分)シェイプパンプ・長妻[予約]	15:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス＆バックワイン-REC[予約]	15:10(30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
15:30			
16:00	16:00(40分)ヨガ・比呂[予約]	16:00(30分)CSLive/X-CORE DANCING-REC[予約]	16:10(30分)はじめてサポート[予約]
16:30			
17:00		17:00(40分)エアロサーキット・田貫[予約]	17:00(30分)はじめてサポート[予約]
17:30			17:40(10分)お腹シェイプ
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/27 13:21:06