

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。
 29日(月)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 [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 | | | | 曜日 | 水 | | | | 木 | | | | 曜日 |
|-------|---|---|---------|--|--------------------------|--------------------------------------|---------|--|-----------------------|--|-------|---------|-------------------------------------|--|-------|-----------------------|---------------------------|-------|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシジム | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシジム | | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシジム | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシジム | |
| 08:00 | | | | | | | | | 08:00 | | | | | | | | 08:00 | |
| 08:30 | | | | 09:45(10分)ジムスモ/肩中シェイプ | | | | 09:45(10分)ジムスモ/肩中シェイプ | 08:30 | | | | | | | | 08:30 | |
| 10:00 | 10:00(40分)シンプルエアロLow・ミュキ[予約] | 10:00(40分)フィールヨガ・音韻[予約] | | | 10:00(40分)ヨガ・寺内[予約] | 10:00(30分)CSLive/リズムCAM PR-REC[予約] | | | 10:00 | 10:00(40分)ヨガ・伊藤美穂子[予約] | | | 10:00(40分)カラダデトックス・横山 洋子[予約] | 10:00(40分)CSLive/シェイプアップ・REC[定員] | | | 10:00 | |
| 10:30 | | | | 10:45(10分)ジムスモ/みんなダンス | | | | 10:55(40分)ラテンファンク・寺内[予約] | 10:50(40分)健康体操・麻生[予約] | 10:30 | | | | | | | 10:45(10分)ジムスモ/ファンクダンス | 10:30 |
| 11:00 | 11:00(40分)ヨガ・ミュキ[予約] | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAV UP-LIVE[予約] | | | 11:00(40分)ラテンファンク・寺内[予約] | | | 11:25(40分)動きタイム・道山 | 11:00 | 11:00(40分)健康体操・伊藤美穂子[予約] | | | 11:00(40分)ZUMBA(R)・佐藤 直子[予約] | 11:00(40分)CSLive/ピラティス-LIVE[予約] | | | 11:00 | |
| 11:30 | | | | 11:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ | | | | 12:10(40分)ボッチャ・森 | 11:30 | | | | | | | | 11:45(10分)ジムスモ/肩中シェイプ | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(40分)シェイプアップ40・本多[予約] | 12:05(40分)ビューティプロジェクト/スチーム&ヒーリング・道山[予約] | | | 12:45(30分)ベリーダンス・秋山[予約] | | | 13:10(40分)有料セッション/ボディコンディショニング・稲吉[セッション][予約] | 12:00 | 12:00(40分)ZUMBA(R)・山岸[予約] | | | 12:00(30分)シンプルエアロLow・増瀬[予約] | 12:00(40分)フィットアタックPRO・本多[予約] | | | 12:00 | |
| 12:30 | | | | 13:00(40分)有料セッション/ヨガ・ミュキ[セッション] | | | | 13:20(40分)バレエエクササイズ・米倉[定員] | 12:30 | | | | | | | | 13:00(40分)フィットネス/肩中シェイプ | 12:30 |
| 13:00 | 13:00(40分)フィットアタックBEAT・本多[予約] | | | 13:35(40分)ボディコアパランス・船田[予約] | | | | 14:10(30分)有料セッション/バレエ・米倉[セッション][予約] | 13:00 | 13:00(40分)ヨガ・森[予約] | | | 13:40(40分)エアロサーキット・増瀬[予約] | 13:40(40分)CSLive/ヨガLIVE[予約] | | | 13:00 | |
| 13:30 | | | | 14:00(30分)エアロサーキット・菊地[予約] | | | | 14:20(40分)バランスポール・長島[定員] | 13:30 | | | | | | | | 14:00(30分)エアロサーキット・増瀬[予約] | 13:30 |
| 14:00 | 14:00(30分)エアロサーキット・菊地[予約] | | | 14:30(40分)カラダデトックス・船田[予約] | | | | | 14:00 | 14:00(40分)オリジナルエアロ・吉川[予約] | | | 14:30(40分)エアロサーキット・増瀬[予約] | 14:30(40分)CSLive/リズムCAM PR-REC[予約] | | | 14:00 | |
| 14:30 | 14:00(30分)有料セッション/ラテンダンス・菊地[セッション][予約] | | | 15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児) [スクール][予約] | | | | | 15:00 | 15:00(75分)有料セッション/アウェークニング・寺内[セッション][予約] | | | 15:30(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール][予約] | 15:30(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール][予約] | | | 15:00 | |
| 15:00 | | | | 16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児) [スクール][予約] | | | | | 15:30 | 15:30(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール][予約] | | | 16:30(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール][予約] | 16:30(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール][予約] | | | 15:30 | |
| 15:30 | | | | 16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児) [スクール][予約] | | | | | 16:00 | | | | | | | | 16:00 | |
| 16:00 | | | | 17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児) [スクール][予約] | | | | | 16:30 | 16:30(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール][予約] | | | 17:30(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール][予約] | 17:30(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール][予約] | | | 16:30 | |
| 16:30 | | | | 18:00(40分)ヨガ・ミュキ[予約] | | | | | 17:00 | | | | | | | | 17:00 | |
| 17:00 | | | | 18:00(40分)ヨガ・ミュキ[予約] | | | | | 17:30 | 17:30(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール][予約] | | | 18:00(40分)ヨガ・増瀬[予約] | 18:00(40分)コンビネーションエアロ・高木[予約] | | | 17:30 | |
| 17:30 | | | | 18:00(40分)ヨガ・ミュキ[予約] | | | | | 18:00 | 18:00(40分)ピラティス・菊地[予約] | | | 18:05(40分)ヨガ・藤井[予約] | 19:00(40分)コンビネーションエアロ・高木[予約] | | | 18:00 | |
| 18:00 | 18:10(30分)シンプルエアロ・増瀬[予約] | 18:00(40分)パワーヨガ・豊代[予約] | | | 18:00(40分)ヨガ・ミュキ[予約] | 18:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・須藤[定員] | | | 18:30 | | | | | | | 18:30 | | |
| 18:30 | | | | 18:45(10分)ジムスモ/肩中シェイプ | | | | | 19:00 | 19:05(40分)ピラティス・菊地[予約] | | | 19:05(40分)ヨガ・藤井[予約] | 19:00(40分)コンビネーションエアロ・高木[予約] | | | 19:00 | |
| 19:00 | 19:00(40分)ZUMBA(R)・豊代[予約] | 19:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高成田[予約] | | | 19:45(10分)ジムスモ/肩中シェイプ | 20:00(40分)シェイプアップ40・音韻[定員] | | | 19:30 | | | | | | | 19:30 | | |
| 19:30 | | | | 20:00(40分)ZUMBA(R)・豊代[予約] | | | | | 20:00 | 20:05(40分)ラテンダンス・菊地[予約] | | | 20:05(40分)ZUMBA(R)・木村[予約] | 20:00(40分)パワーヨガ・高木[予約] | | | 20:00 | |
| 20:00 | | | | 20:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ | | | | | 20:30 | 20:55(30分) *クラブ限定ダンス/人形・武田[予約] | | | | | | 20:45(10分)ジムスモ/肩中シェイプ | 20:30 | |
| 20:30 | | | | 21:00(40分)ヨガ・大正[予約] | | | | | 21:00 | 21:00(30分)ヨガ・大正[予約] | | | 21:05(40分)シェイプアップ40・横山[定員] | 21:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・横山 高成田[定員] | | | 21:00 | |
| 21:00 | 21:00(40分) *クラブ限定/STRONG Nation TM-豊代[予約] | 21:00(30分)CSLive/パワーヨガ-LIVE[予約] | | | 21:45(10分)ジムスモ/ファンクダンス | | | | 21:30 | | | | | | | 21:30 | | |
| 21:30 | | | | 21:45(10分)ジムスモ/ファンクダンス | | | | | 22:00 | | | | | | | | 21:45(10分)ジムスモ/肩中シェイプ | 21:30 |
| 22:00 | | | | 22:45(10分)ジムスモ/肩中シェイプ | | | | | 22:30 | | | | | | | | 22:45(10分)ジムスモ/肩中シェイプ | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:30 |
| 曜日 | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシジム | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシジム | 曜日 | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシジム | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシジム | 曜日 |

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。
 29日(月)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 | 金 | | | | 土 | | | | 日 | | | | 曜日 | |
|-------|-------|-------|---|-------|---------------------------------|--|--|----------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|----------------------------|-------|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシンジム | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシンジム | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシンジム | | |
| 08:00 | | | | | | | | | | | | | 08:00 | |
| 08:30 | | | | | | 08:40(40分)ワークアウト ヨガ・遠山[予約] | | | | 08:40(40分)CSLive/ビューティ ロジック/KUBRE-REC[予約] | | | 08:30 | |
| 10:00 | | | | | | 09:50(30分)エアロサーキット 菅原[予約] | | | | | | 10:00(60分)有料セッション ヨガ・長崎[セッション] [予約] | 10:00 | |
| 10:30 | | | | | 10:35(40分)フレックスストレッチ ・遠山[定員] | 10:40(30分)ファンクショナル トレーニング ・長崎[予約] | 10:40(30分)資格セッション/ボク メキング/重原[セッション] [予約] | 10:15(10分)ジムスモ/ファンクショナル サーキット | 10:30(40分)コンビネーション ステップ・上原[予約] | 10:30(40分)CSLive/ヨガ ・REC[予約] | | 10:15(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ | 10:30 | |
| 11:00 | | | | | | | | 11:15(10分)ジムスモ/背中シェイ プ | | | 11:25(40分)ピラティス・上 原[予約] | 11:15(10分)資格セッション/ボク メキング/重原[セッション] [予約] | 11:15(10分)ジムスモ/レッグシェイ プ | 11:00 |
| 11:30 | | | | | 11:30(40分)ヨガ・藤井[予 約] | 11:40(40分)CSLive/フ ットアタックPRO・REC [予約] | 11:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約] | | 11:30(30分)X-CORE FIGHT G・重原[予約] | | | | 11:30 | |
| 12:00 | | | | | | | | 12:15(10分)ジムスモ/レッグシェイ プ | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | 12:30(40分)シェイプバン プ40・本多[定員] | 12:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING・REC[予約] | 12:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約] | | 12:20(40分)シェイプバン プ40・重原[定員] | 12:30(40分)ステップホップフ ァン・上原[予約] | | 12:15(10分)ジムスモ/背中シェイ プ | 12:30 | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | 13:00 | |
| 13:30 | | | | | 13:30(40分)オリジナルエ アロ・萩原[予約] | 13:30(40分)ピラティス・菊 地[予約] | 13:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約] | | 13:20(40分)パワーヨガ・ 米倉[予約] | 13:30(40分)CSLive/ピラ ティス[予約] | | | 13:30 | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | 14:00 | |
| 14:30 | | | | | 14:30(40分)ヨガ・三浦[予 約] | 14:30(40分)ベリーダンス ・菊地[予約] | 14:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約] | | 14:20(40分)シンプルエア ロ・清水[予約] | 14:30(40分)CSLive/ピラ ティス[予約] | 14:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約] | | 14:30 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | 15:00 | |
| 15:30 | | | 15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約] | | 15:30(40分)シンプルエア ロ・萩原[予約] | 15:30(40分)資格セッション/ボク メキング/重原[セッション] [予約] | 15:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約] | | 15:15(40分)クラブ限定/ジャズ ヒップホップ 真田[予約] | 15:20(30分)CSLive/パワ ーハンプ・REC[定員] | | | 15:30 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | 16:00(75分)有料セッション /アウェークニング・香 内[セッション][予約] | 15:15(10分)ジムスモ/レッグシェイ プ | 16:00 | |
| 16:30 | | | 16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約] | | 16:30(40分)ZUMBA(R) ・木川[予約] | 16:40(60分)キッズ空手ス クール[スクール][予約] | 16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約] | | 16:30(40分)コンビネーション エアロ・苗山[予約] | | | | 16:30 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 | |
| 17:30 | | | 17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約] | | 17:30(30分)ボディアス トレッチ・木川[予約] | | 17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約] | | 17:30(40分)ヨガ・寺内[予 約] | | | 17:15(10分)ジムスモ/ファンクショナル サーキット | 17:30 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | 18:15(10分)ジムスモ/ファンクショナル サーキット | 18:30 | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | 19:00 | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | 19:30 | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | 20:00 | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | 20:30 | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 21:00 | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | 21:30 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | 22:30 | |
| 曜日 | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシンジム | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシンジム | スタジオ1 | スタジオ2 | マルチパーパス | マシンジム | 曜日 | |