

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2024年05月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
4日(土)、8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/背中シェイプ				09:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ	08:30				09:45(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット			09:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ	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(30分)CSLive/中巻1 目新巻スタイル-REC[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(40分)ジムスモ/レッグシェイプ	
10:30				10:45(10分)ジムスモ/みんなのダンス				10:55(40分)ラテンファンク・寺内[予約]	10:55(40分)健康体操・伊藤美穂子[予約]	10:55(40分)健康体操・伊藤美穂子[予約]	10:55(40分)オリジナルエアロ・山岸[予約]					10:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ		
11:00	11:00(40分)ヨガ・ミュキ[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]			11:50(40分)ヨガ・山田悦子[予約]	11:50(40分)ヨガ・森主[予約]			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)ZUMBA(R)・佐藤 直子[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス-LIVE[予約]			10:45(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット		
11:30				11:50(60分)有料セッション/ヨガ・ミュキ[セッション]	11:50(40分)ヨガ・山田悦子[予約]	11:45(40分)フラエクササイズ・森主[予約]			11:30		11:55(30分)STEP jam・船田[定員]					10:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ		
12:00	12:00(40分)シェイプバンパ40・本多[予約]	12:05(40分)ビューティプロジェクト/スミス&ヒーリング・遠山[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(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]					
12:30									12:30		12:45(40分)フィールピラティス・船田[予約]							
13:00	13:00(40分)フィットアタックBEAT・本多[予約]	13:00(40分)有料セッション/ピラティス・菊地[セッション][予約]			12:45(30分)ベリーダンス・秋山[予約]	12:30(30分)CSLive/ボキタイム/ルーニング-REC[予約]			13:00	13:00(40分)ヨガ・森[予約]	12:45(40分)フィールピラティス・船田[予約]	13:00(40分)有料セッション(音韻調整・音川[セッション][予約])						
13:30					13:30(40分)オリジナルエアロ・清水[予約]	13:20(40分)バレエエクササイズ・米倉[定員]			13:30		13:45(30分)ボキタイム/ルーニング・重原[予約]							
14:00	14:00(30分)エアロサーキット・菊地[予約]	13:35(40分)ボキコアダンス・船田[予約]			14:20(40分)バランスポール・長島[定員]	14:10(30分)有料セッション/バレエ・米倉[セッション][予約]			14:00	14:00(40分)オリジナルエアロ・吉川[予約]	14:35(40分)エアロサイクルフィットネス/リズムライド・重原[定員]							
14:30	14:00(20分)有料セッション/ラテンダンス・菊地[セッション][予約]	14:30(40分)カラダデトックス・船田[予約]			14:30(40分)コンビネーションステップ・福石[定員]				14:30		14:40(30分)スモールボールFUNKY・音韻[定員]	14:30(30分)CSLive/リズムCAM PR-REC[予約]						
15:00									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	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]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール][予約]			15:30(60分)キッズダンススクール [スクール][予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール][予約]			15:30	15:30(60分)キッズダンススクール [スクール][予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール][予約]	15:30(60分)キッズダンススクール [スクール][予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール][予約]	15:30(60分)キッズダンススクール [スクール][予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール][予約]			
16:00									16:00									
16:30	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童) [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(60分)キッズダンススクール [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	16:30(60分)キッズダンススクール [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(60分)キッズダンススクール [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(60分)キッズダンススクール [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]			
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(60分)キッズダンススクール [スクール][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(60分)キッズダンススクール [スクール][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(60分)キッズダンススクール [スクール][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(60分)キッズダンススクール [スクール][予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール][予約]			
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・音韻[定員]			18:00	18:10(40分)ピラティス・菊地[予約]	18:00(30分)CSLive/パワーアップ-LIVE[予約]			18:05(40分)ヨガ・藤井[予約]	18:00(40分)コンビネーションエアロ・清水[予約]			
18:30									18:30									
19:00									19:00									
19:30				19:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ				19:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ	19:30							19:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ		
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・豊代[予約]	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・音韻[予約]			20:00(40分)シェイプバンパ40・音韻[定員]	20:00(40分)CSLive/Lat・Lat-REC[予約]			20:00	20:05(40分)ラテンダンス・菊地[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-LIVE[予約]			20:05(40分)ZUMBA(R)・木村[予約]	20:00(40分)パワーヨガ・清水[予約]	19:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ		
20:30				20:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ				20:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ	20:30		20:15(30分)*クラブ限定ダンス/大井・武田[予約]					20:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ		
21:00	21:00(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM-豊代[予約]	21:00(30分)CSLive/パワーアップ-LIVE[予約]			21:00(40分)フィットアタックPRO・音韻[予約]				21:00	21:00(30分)ヨガ・大正[予約]	21:00(30分)有料セッション/ヒップホップジャズ・武田[セッション][予約]			21:05(40分)シェイプバンパ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 力雄[定員]	20:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ		
21:30				21:45(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット				21:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ	21:30							21:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ		
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05月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

4日(土)、8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]				08:40/30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・長尾[セッション] [予約]	10:10/10分)ジムスモ/あんなでス トレッチ	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・長尾[予約]	10:40/30分)資格セッション/ボク メキング・黒瀬[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]			10:30	
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]	11:10/30分)資格セッション/ボク メキング・黒瀬[セッション] [予約]	11:10/10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 ING・黒瀬[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・黒瀬[定員]	12:30/40分)ステップホップ アップ・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 黒地[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)シンブルエア 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)シンブルエア ロ・萩原[予約]	15:30/40分)資格セッション/ボク メキング・黒瀬[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・黒瀬[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]	15:10/10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・黒山[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]			17:10/10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/背中シェイ プ					18:30	
19:00													19:00	
19:30								18:15/10分)ジムスモ/背中シェイ プ					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	