

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2025年04月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。

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 | | | | 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 | | | | | | | | | 08:30 | | | | | | | | 08:30 | |
| 10:00 | 10:00(40分) シンブルエアロ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 P-REC[予約] | | 09:45(60分) クラブ限定/ほつろ健康運動スクール・遠山[スクール] | 10:00(40分) ヨガ・伊藤美穂子[予約] | 10:00(40分) ダンスWAVE・大熊[予約] | | | 10:00(40分) カラダデトック・横山 洋子[予約] | 10:00(40分) CSLive/シェイプUP-REC[定員] | 10:10(45分) 有料セッション/ボテイハラス・清水[セッション][予約] | | 10:00 | |
| 10:30 | | | | | | | | | 10:30 | | | | | | | | 10:30 | |
| 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] | | | 10:45(10分) シムスモ/ファンクダンスサーキット | 10:55(40分) ラテンファンク・寺内[予約] | | 10:50(40分) 健康太極拳・麻生[予約] | 11:00(50分) 有料セッション/ボテイコンディショニング・遠山[セッション] | 11:00(40分) 健康体操・伊藤美穂子[予約] | 10:55(40分) オアジナルエアロ・山岸[予約] | | 10:45(10分) シムスモ/かんたんストレッチ | 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) シムスモ/肩こしケア | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | | 11:30 | | | | | | | | 11:30 | |
| 12:00 | 12:00(40分) シェイプアップ40・横山[予約] | 12:00(30分) ベリーダンス・秋山[予約] | 11:50(60分) 有料セッション/ヨガ・ミュキ[セッション][予約] | | 11:50(40分) ヨガ・山田悠子[予約] | 11:45(40分) フラワーサイズ・藤田[予約] | | 12:10(40分) ポッチャ | | | 11:55(40分) ボディアクステッチ・船田[定員] | | 11:45(10分) シムスモ/お腹シェイプ | 12:00(30分) シンブルエアロLow・増瀬[予約] | 12:00(40分) ファイトアタックPRO-坂口[予約] | | 12:00 | |
| 12:30 | | | | | | | | | 12:30 | | | | | | | | 12:30 | |
| 13:00 | 12:55(40分) ファイトアタックB/EAT・西原田[予約] | 12:55(20分) エアサイクルフィットネス/リズムライド(横山[予約]) | | | 12:45(40分) ニュープロジェクティブダンス&ヒールダン(遠山[予約]) | 12:40(30分) CSLive/ボテイメイクルーニング-REC[予約] | | | 13:00(40分) ヨガ・奥[予約] | 12:55(30分) STEP jam・船田[定員] | | | 12:50(30分) リンパフロー・音韻[定員] | 12:50(20分) CSLive/ボディアップのホネストレッチ-REC[予約] | | | 13:00 | |
| 13:30 | 13:30(40分) ZUMBA(R)・Mahya[予約] | 13:40(40分) ボテイコアバランス・船田[予約] | | | 13:40(40分) オリジナルエアロ・清水[予約] | 13:30(40分) バレエエクササイズ・水倉[定員] | | | | 13:00(40分) 有料セッション/健康調査・吉川[セッション][予約] | | | 13:40(40分) エアローサーキット・増瀬[予約] | 13:30(40分) CSLive/ヨガLIVE[予約] | | | 13:30 | |
| 14:00 | | | | | | | | | 14:00 | | | | | | | | 14:00 | |
| 14:30 | | 14:35(40分) カラダデトック・船田[予約] | | | 14:25(40分) バランスボール・長島[定員] | 14:20(40分) 有料セッション/バレエ・米倉[セッション][予約] | | | | 14:00(40分) オアジナルエアロ・吉川[予約] | | | | 14:40(30分) スモールボールF/UW・音韻[定員] | 14:30(30分) CSLive/リズムCAM P-10-REC[予約] | | 14:30 | |
| 15:00 | | | | | | | | | 15:00 | | | | | | | | 15:00 | |
| 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] | | | 15:00(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(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 | |
| 16:00 | | | | | | | | | 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(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 | |
| 17:00 | | | | | | | | | 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 | |
| 18:00 | | | | | | | | | 18:00 | | | | | | | | 18:00 | |
| 18:30 | | | | | | | | | 18:30 | 18:30(40分) ZUMBA(R)・菊地[予約] | | | | | | | 18:30 | |
| 19:00 | 19:00(40分) *クラブ限定/STROING Nation TM-豊村[予約] | 19:00(40分) パワーヨガ・河合[予約] | | | 18:00(40分) ヨガ・ミュキ[予約] | 18:10(40分) エアサイクル/フィットネス/パワーライド・石倉[予約] | | | 19:00(30分) CSLive/シェイプUP-POWER-LIVE[予約] | | | | 19:05(40分) ヨガ・藤井[予約] | 19:00(50分) 有料セッション/エアロビクス・酒木[セッション][予約] | | | 19:00 | |
| 19:30 | | | | | | | | | 19:30 | 19:20(40分) ヒラタイス・菊地[予約] | | | | | | | 19:30 | |
| 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[定員] | | | 20:00(40分) シェイプアップ40・音韻[定員] | 20:10(40分) コンビネーションエアロ・須下[予約] | | | | 20:00(30分) CSLive/7-CORE FIGHTING-LIVE[予約] | | | 20:05(40分) ZUMBA(R)・木村[予約] | 20:05(40分) パワーヨガ・漆木[予約] | | | 20:00 | |
| 20:30 | | | | | | | | | 20:30 | 20:15(40分) *クラブ限定/ダンス入門・武田[予約] | | | | | | | 20:30 | |
| 21:00 | 21:00(30分) ストレッチ・須田[予約] | 21:00(40分) ファイトアタックB/EAT-REC[予約] | | | 20:45(10分) シムスモ/お腹シェイプ | 20:45(10分) シムスモ/ファンクダンスサーキット | | | 20:45(30分) ヨガ・大江[定員] | 20:45(10分) シムスモ/レッグシェイプ | | | | | | | 21:00 | |
| 21:30 | | | | | | | | | 21:30 | 21:05(60分) ジョズダンス・武田[定員] | | | | | | | 21:30 | |
| 22:00 | | | | | | | | | 22:00 | | | | | | | | 22:00 | |
| 22:30 | | | | | | | | | 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 - 2025年04月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。

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/KUBI RE-REC[予約] | | | 08:15(10分)ゆんで体操 |
| 10:00 | | | | | 08:50(30分)エアロサーキット・増原[予約] | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | 10:35(40分)フレックスストレッチ・遠山[定員] | 10:40(40分)ファンクション トレーニング・長島[予約] | 09:00(30分)産科セッション/産科 ケア/長島/産科セッション[予約] | | 10:30(40分)コンディネーション 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/かんたんストレッチ |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | 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 |