

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2025年07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	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									08:00
08:30									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・宮脇[予約]			10:00/40分)ヨガ・寺内[予約]	10:00/30分)CSLive/リズムCAM・REC[予約]	09:45(60分)クラブ限定/ぼつらつ健康運動スクール・道山[スクール]		10:00	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)カラダデトックス・横山 洋子[予約]	10:00/40分)CSLive/シェイプアップ・REC[定員]	10:10/45分)有料セッション/ボディバランス・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)ジムスモ/ファンクショナルサーキット	10:55/40分)ラテンファン・寺内[予約]	10:50/40分)健康大極拳・麻生[予約]		11:00	11:00/40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]			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									11:30									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・山田悦子[予約]	11:45/40分)フラエカサイズ・藤生[予約]			12:00	12:00/40分)ZUMBA(R)・山岸[予約]	11:55/40分)ボディアクステレッチ・船田[定員]			12:00/30分)シンプルエアロ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BEAT・重原[予約]	12:55/20分)エアサイクルフィットネス/リズムムラ(初見)[予約]			12:45/40分)ビュースロジエ・スルース＆ヒーリング(道山)[予約]	12:40/30分)CSLive/ボディメイク・ルーニング・REC[予約]			13:00	13:00/40分)ヨガ・奥(予約)	12:55/30分)STEP jam・船田[予約]			12:50/30分)リンパフロー・宮脇[定員]	12:55/20分)バランスポール・武蔵[予約]			13:00
13:30									13:30									13:30
13:30	13:50/40分)ZUMBA(R)・Mahya[予約]	13:40/40分)ボディコアダンス・船田[予約]			13:40/40分)オリジナルエアロ・清水[予約]	13:30/40分)バレイエカサイズ・森重[定員]			13:30	13:40/30分)ファンクショナルルーニング(道山)[予約]				13:40/40分)エアロサーキット・増瀬[予約]	13:30/40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]			13:30
14:00									14:00	14:00/40分)オリジナルエアロ・吉川[予約]								14:00
14:30									14:30	14:30/30分)エアサイクルフィットネス/リズムムラ(初見・重原[定員]				14:40/30分)スモールボールFUNKY・宮脇[定員]	14:30/30分)CSLive/リズムCAM・LIVE[予約]			14:30
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]								15:00
15:30	15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(初見)(スクール)[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(初見)(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(初見)(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(初見)(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(初見)(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(見量)(スクール)[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(見量)(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(見量)(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(見量)(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(見量)(スクール)[予約]			16:30
17:00									17:00									17:00
17:30									17:30									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/ETRO・ING Nation TM・重原[予約]	19:00/40分)パワーヨガ・河合[予約]			19:00/40分)ヨガ・ミュキ[予約]	19:10/40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	19:10/30分)CSLive/シェイプアップ・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/エアロピクス・清水[セッション][予約]			19:00
19:30									19:30									19:30
20:00	20:00/40分)ZUMBA(R)・重原[予約]	20:00/40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・重原田・重原[予約]			20:00/40分)シェイプアップ40・倉嶋[定員]	20:10/40分)コンビネーションエアロ・瀬下[予約]			20:00	20:00/30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・LIVE[予約]				20:05/40分)ZUMBA(R)・木村[予約]	20:05/40分)パワーヨガ・清水[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BEAT・REC[予約]			21:00/40分)ファイトアタックPRO・倉嶋[予約]	21:10/40分)ピラティス・REC[予約]			21:00	21:05/30分)ジャズダンス・武田[定員]				21:00/40分)シェイプアップ40・重原田[定員]	21:05/40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・須田[定員]			21:00
21:30									21:30									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	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

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2025年07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	マルチバーバス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	
09:00													09:00
09:30						09:40(40分)ワークアウト ヨガ・遠山[予約]				09:40(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/KUBRE-REC[予約]		09:15(10分)みんなで体操	09:30
10:00						09:50(30分)エアロサーキット・増原[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(40分)フアンクショナルトレーニング・長島[予約]	10:40(30分)直営セッション(花子・メキコ)・重蔵[セッション][予約]	10:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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	10:30
11:00													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]	11:15(10分)ジムスモ/レッグシェイプ	11:30(30分)スー-CORE FIGHTING・重蔵[予約]	11:25(40分)ピラティス・上原[予約]	11:10(40分)有料セッション/ホディトレーニング・重蔵[セッション][予約]	11:15(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	11:30
12:00													12:00
12:30					12:30(40分)オリジナルエアロ・萩原[定員]		12:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・[スクール][予約]	12:15(10分)ジムスモ/背中シェイプ	12:20(40分)シェイプバンブ40・堀[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/お腹シェイプ	12:30
13:00													13:00
13:30					13:30(40分)ヨガ・小川[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(60分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・堀[予約]		13:30
14:00													14:00
14:30					14:30(40分)シンプルエアロ・清水[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)シンプルエアロ・清水[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)シェイプバンブ40・坂口[予約]	15:30(40分)直営セッション(花子・メキコ)・重蔵[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・長島[予約]		15:30(30分)CSLive/シェイプバンブPOWER-REC[予約]		15:30
16:00													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)コンディネーションエアロ・西山[予約]		16:00(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]		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(40分)ボディケアストレッチ・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/背中シェイプ	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
	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	
曜日	金				土				日				曜日