

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2025年08月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)、29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 >

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	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
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・ミユキ[予約]	10:00/40分)フィールヨガ・宮脇[予約]		09:45/10分)みんなで体操	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/は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SWAVE・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・ミユキ[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)健康太極拳・麻生[予約]	11:00/50分)有料セッション/ボディコンディショニング・道山[セッション]	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)シェイプバンブ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・ミユキ[セッション][予約]		11:50/40分)ヨガ・山田悦子[予約]	11:45/40分)フラエクササイズ・麻生[予約]	12:10/40分)ポッチャ	12:00	12:00/40分)ZUMBA(R)・山岸[予約]	11:55/40分)ボディエクサストレッチ・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/リズムライド・横山[予約]	13:10/50分)有料セッション/ボディトレニング・伊藤美穂子[セッション][予約]		12:45/40分)デュニャプロジェクト・スミス＆ヒール・道山[予約]	12:40/30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[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・福石[セッション][予約]	13:00	13:00/40分)ヨガ・奥[予約]	12:55/30分)STEP jam・船田[予約]	13:00/40分)有料セッション/貴重調整・吉川[セッション][予約]		12:50/30分)リンパフロー・宮脇[定員]	12:55/20分)バランスボール・武蔵[予約]			13:00
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)バリエエクササイズ・米倉[定員]		13:30					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	14:00/40分)オリジナルエアロ・吉川[予約]	13:40/30分)ファンクショナルトレーニング・道山[予約]							14:00
14:30	14:35/40分)カラダデトックス・船田[予約]				14:35/40分)コンビネーションステップ・福石[定員]			14:30	14:30/30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・重原[定員]				14:40/30分)スモールボールFUN・宮脇[定員]	14:30/30分)CSLive/リズムCAM・P・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(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]			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]		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]			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]	15:30/60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]		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]			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]		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]			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]	16:30/60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		16:30
17:00								17:00									17:00
17:30								17:30	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]			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]	17:30/60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		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・ETROING Nation TM・重代[予約]	19:00/40分)パワーヨガ・河合[予約]			19:00/40分)ヨガ・ミユキ[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/エアロビクス・清水[セッション][予約]			19:00
19:30								19:30	19:20/40分)ピラティス・菊地[予約]								19:30
20:00	20:00/40分)ZUMBA(R)・重代[予約]	20:00/40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・西成麻・重原[予約]		19:45/10分)ジムスモ/レッグシェイプ	20:00/40分)シェイプバンブ40・金嶋[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・真田[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]		20:45/10分)ジムスモ/お腹シェイプ	21:00/40分)ファイトアタックPRO・金嶋[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・真田[定員]				21:00/40分)シェイプバンブ40・西成麻[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
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
月				火				曜日	水				木				曜日

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2025年08月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)、29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 >

★				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		
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・増澤[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)ファンクショナル トレーニング・長島[予約]	10:40(30分)直営セッション(花名・ メキング・直蔵)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											11:10(40分)有料セッション/ ボデイトレーニング・黒 地[セッション][予約]	11:15(10分)ジムスモ/お昼シェイ 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)スー-CORE FIGHT ING・重原[予約]		11:25(40分)ピラティス・上 原[予約]		11:30	
12:00												12:00	
12:30				12:30(40分)オリジナルエ アロ・萩原[定員]	12:40(30分)シェイプバン プPOWER・黒[予約]	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/青春シェイ プ	12:20(40分)シェイプバン プ40・黒[定員]	12:30(40分)ヒップホップフ ァン・上原[予約]	12:15(10分)ジムスモ/お昼シェイ 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・黒 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(30分)エアリアルフィットネ ス/パワーヨガ・黒[予約]		13:30	
14:00												14:00	
14:30				14:30(40分)シンプルエア ロ・平井[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]	14:30(40分)フットアタッ クBEAT・黒[定員]	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 プ40・坂口[予約]	15:30(40分)青春セッション(ベリ ダンス・黒地)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)クラブ音楽/ジャズ ヒップホップ・黒地[予約]	15:30(30分)CSLive/シェイプバン プPOWER・REC[予約]		15:30	
16:00											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]		16:00
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]			16:30	
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/青春シェイ プ	17:30	
18:00												18:00	
18:30								18:15(10分)ジムスモ/青春シェイ プ			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								18:15(10分)ジムスモ/お昼シェイ プ				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	★				土				日				曜日