

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2025年09月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26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) 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) シェイブバンブ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]	12:10/40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/リズムムラ(初見)※			12:45/40分) デュースプロジェク・ス・ムーブ・ヒール(道山)※		12:40/30分) CSLive/ボディエクサトレッチ・REC[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									13:30									13:30
14:00	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) バレエエクササイズ・森重[定員]			14:00	14:00/40分) オリジナルエアロ・吉川[予約]	13:45/30分) ファンクショナルトレーニング・道山[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]			14:00
14:30									14:30									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(初見) [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 [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) キッズ体育スクール [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
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]		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]	16:30(60分) キッズ体育スクール [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(見量) [スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール [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(見量) [スクール]			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/ETROING 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/エアロビクス・清水[セッション][予約]			19:00
19:30									19:30	19:20/40分) ヒラティス・菊地[予約]								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[予約]			20:00/40分) シェイブバンブ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) シェイブバンブ40・重原[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09月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26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	
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・増渥[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(花子・ メキダ・重蔵)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	10:30
11:00											11:10(40分)有料セッシ ョン/ボディトレーニング・重 蔵[セッション][予約]		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〕		11:30(30分)スー-CORE FIGHTIN G 重蔵[予約]	11:25(40分)ピラティス・上 原[予約]		11:15(10分)ジムスモ/お昼シェイ 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]	12:40(30分)シェイプバン プPOWER・横[予約]	12:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)〔スクール〕		12:20(40分)シェイプバン プ40・横[定員]	12:30(40分)ヒップホップ アン・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・菊 地[予約]	13:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)〔スクール〕		13:20(40分)パワーヨー ガ・米倉[予約]	13:30(40分)エアサイクルフィ ットキ ス/パワーライド・横[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 ・菊地[予約]	14:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)〔スクール〕		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・横[定員]		14:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)〔スクール〕	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〕		15:30(40分)シェイプバン プ40・坂口[予約]	15:30(40分)有料セッション(ベリ ダンス・菊地)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〕		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 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〕		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〕	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)〔スクール〕		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〕		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〕		17:30(40分)ヨガ・寺内[予 約]			17:15(10分)ジムスモ/青年シェイ プ	17:30
18:00													18:00
18:30								18:15(10分)ジムスモ/青年シェイ 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													19:00
19:30								19:15(10分)ジムスモ/お昼シェイ 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
	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	金				土				日				曜日