

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2025年10月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31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				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	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
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]			10:00(40分)ヨガ・寺内[予約]	10:00(30分)CSLive/リズムCAM・P-REC[予約]			10:00	10:00(40分)ヨガ・伊藤[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)健康体操・麻生[予約]	11:00(50分)有料セッション/ボディメイク/シェイプアップ・道山[セッション]	11:00	11:00(40分)健康体操・伊藤[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)フラエカサイズ・麻生[予約]	12:10(40分)ボッチャ		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・山岸[予約]	11:55(40分)ボディケアストレッチ・船田[定員]			12:00(30分)シンプルエアロLow・増渥[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(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライト・酒成[予約]			12:45(40分)デュエティプロジェクト・スモーサー＆ヒールンク・道山[予約]	12:40(30分)CSLive/ボディメイク・トレーニング・REC[予約]			13:00	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)ボールdeリラックス・宮脇[定員]	12:55(20分)バランスポール・武渥[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)バシエエカサイズ・麻生[定員]			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]			13:40(40分)エアローサーキット・増渥[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(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(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
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(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
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・BTRNG Nation TM・重代[予約]	19:00(40分)パワーヨガ・清水[予約]			19:00(40分)ヨガ・石川[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)コンビネーションステップ・両合[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・酒成・重原[予約]			19:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ			19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:00		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・両合[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)フィールヨガ・浜田[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・金崎[予約]	21:10(30分)CSLive/デュエティプロジェクト/ヒップライン・REC[予約]		20:40(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット	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・酒成[定員]	21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・道山[力][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	
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10月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31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	
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)フアンクシヨ ナルトレーニング・長島[予 約]	10:30(40分)有料セッション(花 子/キョウ・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								11:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ			11:00(15分)イン/ボディトレーニング		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)EX-CORE FIGHT IN・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]	12:40(30分)シェイプバン ブPOWER・堀[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 ブ40・増野[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・大 江[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)シンブルエア 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〕 [予約]		14:20(40分)シンブルエア 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・飯口[予約]	15:30(40分)有料セッション(ベ ィナス・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)クラブ音楽・ジャズ ヒップホップ・真田[予約]	15:20(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/青年シェイ プ	17:30
18:00													18:00
18:30												18:15(10分)ジムスモ/フアンクシ ヨナルサーキット	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	
曜日	金				土				日				曜日