# 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

### くスタジオ >

11:00	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	スタジオ1	カ 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	
10:00   10:00   10:00   10:00   10:00   10:00   10:00   11:00   11:00   11:00   12:00   74:00   12:00   74:00   12:0									09:00									_
10:00   10:00   10:00   10:00   10:00   10:00   10:00   11:00   11:00   11:00   12:00   74:00   12:00   74:00   12:0	の体の分シンプルエア												<b></b>					09:00
10:00   10:00   10:00   10:00   10:00   10:00   10:00   11:00   11:00   11:00   12:00   74:00   12:00   74:00   12:0	の(40分)シンプルエア				<del> </del>			ļ	00.00									00.00
11:00 11:00 11:00 11:00 11:00 12:00 12:00 740 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 13:30	の(40分)シンプルエア			09:45(10分)みんなで体操		l			09.30				09:45(10分)みんなで体操				09:45(10分)みんなで体操	- 08.30
11:00 11:00 11:00 11:00 11:00 12:00 12:00 740 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 13:30	ow·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/シェイプパン 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
11:00	OW 4 (1743)	E 1881 7 422			*53					*33	7 (ME ) 433			7 Km 7 7 1 7 9 5		[セッション][予約]		
11:30   12:00   74:00   74:00   74:00   74:00   75:00   75:30				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・			10:30		10:55(40分)オリジナルエ アロ・山岸[予約]	[	10:45(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ				10:45(10分)ジムスモ/背中シェイ	10:30
11:30   12:00   74:00   74:00   74:00   74:00   75:00   75:30	10(40分)ヨガ・ミユキ	11:00(40分)CSLive/ダンスWAV E・LIVE[予約]		ナルサーキット	寺内[予約]	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・遠山[セッション]	1	11:00	11:00(40分)健康体操・伊藤[予約]	アロ・山岸[予約]		トレッチ	11:00(40分)ZUMBA(R) ·佐藤 直子[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラ		7	11:00
12:00   12:00   74	P21						グ・遠山[セッション]			Wer Lead				KENN DEJETON	717.000[789]			1
12:30   12:55   12:55   13:30   13:30   13:30   14:30   14:30   15:30			11:50(60分)有料セッショ	11:30(10分)ジムスモ/腰痛予防	11:50(40分)ヨガ・山田悦	11:45(40分)フラエクササ			11:30		11:55(40分)ボディケアス	 	11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイ					11:30
12:30   12:55   12:55   13:30   13:30   13:30   14:30   14:30   15:30	10(40分)シェイプバン	12:00(30分)ペリーダンス・	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]	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)ボディケアス トレッチ・船田[定員]		7	12:00(30分)シンプルエア DLow・増澤[予約]	12:00(40分)ファイトアタッ			12:00
12:55 7EE 13:30 13:30 13:30 14:30 14:30 15:30 15:30 15:30 15:30 15:30	0.4新田[5.43]	秋田に下野日								一山井(ア初)				DEOM. 18/8[ ]. 20]	PRO WILLE			
13:30 13:30 13:50 13:50 14:30 15:30 力開 (スク-	5(40分)ファイトアタッ	12:55(30分)エアサイクルフィットネ			12:45(40分)ビューティブロジェクト /スムース&ヒーリング・進山[予	12:40(30分)CSLive/ボディメイク トレーニング・REC[予約]			12:30		12:55(30分)STEP iam・	 		12:50(30分)ポールdeリラ	12:55(20分)パランスボー			12:30
13:500 14:30 15:30 15:30 15:30	5(40分)ファイトアタッ EAT・重原[予約]	ス/リズムライド・須田[予約]	13:10(50分)有料セッショ		/スムース&ヒーリング・適山[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・稲石[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/骨盤 調整・吉川[セッション][予約]	I	12:50(30分)ポールdeリラ ックス・宮脇[定員]	ル・武澤[予約]			13:00
13:500 14:30 15:30 15:30 15:30			13:10(50分) 有料セッション/ボディトレーニング・伊藤美穂子[セッション][予約]				グ・稲石[セッション][予約 ]											
14:30 15:00 15:30 15:30 力開 (スク-	i0(40分)ZUMRA(P)	13:40(40分)ボディコアバ 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)パレエエクサ サイズ・米倉[定員]		ļ	13:30		13.45(30分)ファンクショナルトレー ニング・遠山[予約]	 		13:40(40分)エアロサーキ ット・増澤[予約]	13:30(40分)CSLive/ヨガ ・LIVE[予約]			13:30
15:00   15:30   カ開   「スク-	i0(40分)ZUMBA(R) ahya[予約]								14:00	14:00(40分)オリジナルエ アロ・吉川[予約]	ニング・遠山[予約]							14:00
15:00   15:30   カ開   「スク-						14:25(40分)パランスボール・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]			アロ・日川【予約】								
5:30   15:30   カ開		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・稲石[定員]		ン][予約]		14:30		14:35(40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(75分)有料セッショ	至冰(足與)							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]								
	10(60分)キッズ運動能 引発スクール (幼児) フール][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]		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
	7—70][][#1]]		[ ]/ #3]			· 1	L17*#31		16:00		1	[1,47]			3	1.1.471		16:00
													<b></b>					
16:30	10(60分)キッズ運動能 引発スクール (児童) カール][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]		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	ノール』[予約]		[77#1]				「下本リ」		17:00		1	[77*3]	ļ		3	[[*]		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]		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
18:00			F.12.491			Í	L17*#31		18:00		1	[1,47]			1	1.1.471		18:00
18:30									18:30	18:30(40分)ZUMBA(R) ·菊地[予約]								18:30
19:00 19:00(4)	(40分) * クラブ限定/STRO	19:00(40分)パワーヨガ・ 酒木[予約]			19:00(40分)ヨガ・石川[予	19:10(40分)エアサイクル	 		19:00		19:10(30分)CSLive/シェイブパン 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			19:00
NG N	Nation IM·金代[74]	酒木[予約]			19:00(40分)ヨガ・石川[予 約]	フィットネス/パワーライド ・石倉[予約]				19:20(40分)ピラティス・菊 地[予約]	JPOWER-LIVE[98]]			[約]	ョンステップ・河合[予約]			
19:30				19:45(10分)ジムスモ/レッグシェイ				10.48(104)/25 / 7.7 /40 / 4-/ 7	19:30				19:45(10分)ジムスモ/背中シェイ				19.45(10分)ジムスモ/レッグシェィ	19:30
20:00 20:00	I0(40分)ZUMBA(R) 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・西成田・重原[予		7	20:00(40分)シェイプパン ブ40・金崎[定員]	20:10(40分)コンビネーシ		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]		7	20:05(40分)ZUMBA(R) ·木村[予約]	20.00(40分)パワーヨガ・		ブ	20:00
·臺代	代[予約]	ヘハンーフ1ト・四級田・重原L予 約]			ブ40・金崎[定員]	ョンエアロ・瀬下[予約]				20:15(40分) * クラブ限定 /ダンス入門・武田[予約]	rian iiNG·LIVE[P#I]			・木村[予約]	河合[予約]			
20:30				20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイ					20:30	772XXII KMI 1491			20:45(10分)ジムスモ/レッグシェイ					20:30
21:00 21:00	10(30分)フィールヨガ・	21:00(40分)ファイトアタッ		20:45(10分)シムスモ/お腹シェイ ブ	21:00(40分)ファイトアタッ	21:10(30分)CSLive/ピューティブ		20.45(10分)ジムスモ/ファンクショ ナルサーキット	21:00	21:05(90分)ジャズダンス・	20:45(30分)ヨガ・大江[定 員]		プ プ	21:00(40分)シェイプパン	21:00(40分)エアサイクルフィットネ		20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	21:00
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・金崎[予約]	ロンエグト/ヒッフライン・REC[予 約]		<del> </del>		21:05(90分)ジャズダンス・ 武田[定員]		l		21:00(40分)シェイプパン プ40・西成田[定員]	A/ハソーライド・横山(カ)[定員]			
21:30									21:30									21:30
22:00				21:45(10分)ジムスモ/ファンクショ ナルサーキット		<del> </del>		2]:45(10分)ジムスモ/レッグシェイ プ	22:00				21:45(10分)ジムスモ/お腹シェイ ブ				2]:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ	22-00
			<del> </del>	<del> </del>			l	<del> </del>	22.00									22:00
22:30							L	4						<b></b>	·			00.20
									22:30									22:30
種目	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	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	22:30

## 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	スタジオ1	スタジオ2	金 マルチパーパス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	ナ 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
09:00													09:0
								08.15/10分/グムスモ/1からせじめるプログラム/か 人た人情報		markardhonu wa 18- E of		09:15(10分)みんなで体操	1
09:30			<b>-</b>		09:50(30分)エアロサーキ	09:40(40分)ワークアウト ヨガ・遠山[予約]				09:40(30分)CSLive/ピューティブ ロジェクト/KUBIRE・REC[予約]	ļ	 	09:3
10:00			-		09:50(30分)エアロサーキ ット・増澤[予約]								10:0
								10:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ				10:15(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ	1
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	10:30(40分)有料セッション/ボディメイキング・齋藤[セッション][予約]		10:30(40分)コンビネーシ ・ヨンステップ・上原[予約]	10:30(40分)CSLive/ヨガ ・REC[予約]			10:3
11:00						993					はないなり現場をアン・レーボディトレーニング・音 載でデジョンド・利	1	11:0
								1]:15(10分)ジムスモ/レッグシェイ ブ		11:25(40分)ピラティス・上原[予約]		1]:15(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	7
11:30					11:30(40分)ヨガ・藤井[予 約]	11:40(40分)CSLive/ファ イトアタックPRO・REC	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)X-CORE FIGHTIN G·重原[予約]	1 1 1 2 2			11:3
12:00						「予約」	[ 予約]						12:0
			+				†	12:15(10分)ジムスモ/背中シェイプ	12:20(40分)シェイプパン プ40・鹿野[定員]	1		12:15(10分)ジムスモ/お腹シェイ ブ	7
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・橋[予約]	12:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		ン40・施野(足典)	12:30(40分)ヒップホップファン・上原[予約]			12:3
13:00							[予約]						13:0
13:00			-				-		13:20(40分)パワーヨガ・ 大江[予約]				18:0
13:30			1		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1		人江「予約」	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・橋[予約]			13:30
					***	-01742	[予約]						
14:00			<b>-</b>				-		14:20(40分)シンプルエア ロ・清水[予約]	1	14:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約]		14:0
14:30			-		14:30(40分)シンプルエア ロ・平井[予約]	14:30(40分)ペリーダンス・	14:30(60分)キッズ体育ス		. 口•清水[予約]	14:30(30分)EXCITE—BODY·清 水(友)[定員]	1		14:30
					. D. + H[ ]/#3]	**************************************	14:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約]						
15:00			<b>-</b>			ļ	-		15:15(40分) * クラブ限定/ジャズ ヒップホップ・賞田[予約]	15:20(30分)CSLive/シェイプパン		ļ 	15:0
15:30			15:30(60分)キッズ体育ス		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/ベリー	15:30(60分)キッズ体育ス		ヒップホップ・賃田[予約]	プPOWER・REC[予約]		l	15:30
			15:30(60分)キッズ体育ス - クール(幼児)[スクール] [予約]		. ブ40・坂口[予約]	>>> #10[ E >> 12][ F +0]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約]						
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		16:30(40分)ZUMBA(R)	16:40(60分)キッズ空手ス	16:30(60分)キッズ体育ス		16:30(40分)コンビネーションエアロ・西山[予約]	1	内にセッション」「予約」		16:30
			16:30(60分)キッズ体育ス - クール(児童)[スクール] [予約]		·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]		·ョンエアロ·西山[予約]		1		1
17:00			]										17:0
17:30			17:20(80公) セップ休客フ		17:20(40公)ボディケアフ		17-20(80公) セップ休舎フ		17:30(40分)ヨガ・寺内[予			17:15(10分)ジムスモ/育中シェイプ	17:3
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]		約]		<u> </u>		17:3
18:00													18:0
18:30								18:15(10分)ジムスモ/背中シェイブ				18:15(10分)ジムスモ/ファンクショ ナルサーキット	4
18:30			+				l	l 			 	l	18:3
19:00													19:0
								19:15(10分)ジムスモ/お腹シェイ ブ					<u> </u>
19:30						ļ							19:3
20:00			·					l					20:0
20:30			ļ			ļ							20:3
21:00						<del> </del>		l 					21:0
						<del> </del>							
21:30													21:3
22:00					ļ	<del> </del>	ļ		<b> </b>	ļ	<del> </del>		22:0
.2.00			+		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>		22:0
22:30													22:3
	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	