セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2025年11月 -

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28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>

くスタ	<u>ντ > </u>		8				k		100 E			*		ı		*		10 F
MIK I-I	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	PER	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	ME H
09:00									09:00									09:00
09:30				ļ				ļ	00-20									00:30
			 	09:45(10分)みんなで体操	-	 			00.50			 	09:45(10分)みんなで体操		 		09.45(10分)みんなで体操	100.50
10:00	10:00(40分)シンプルエア DLow: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 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]	i 10:00(40分)CSLive/シェイブパン ブ・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
	-2511 (= (1) 455	El ant 1 401			***					***	X (ME) 403			X 864 7-717-93		[セッション][予約] (ガイ)		<u> </u>
10:30		 		10.45(10分)ジムスモ/ファンクシ: ナルサーキット	10:55(40分)ラテンファン・	10:50(40分)健康太極拳・			10:30		10:55(40分)オリジナルエ		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
11:00	11:00(40分)ヨガ・ミユキ [予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAV E・LIVE(予約)	1	ナルサーキット	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		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]		トレッチ	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]	1	7	11:00
	.T*#11				1		11:00(50分)有料セッショ ン/ボディコンディショニン グ・適山[セッション]			際しアが近				·佐藤 直士[74]	アイス・ロVE[予約]			1
11:30			11.50(00公) 左射 4.02.3	11:30(10分)ジムスモ/腰痛予防	11.E0(40.4) 3 H . II II M	11.45(404)7=7.5444			11:30		11.55/40(A)\### , & 7.7		11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイ					11:30
12:00	12:00(40分)シェイプパン	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)ボッチャ	1	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	12:00(40分)ファイトアタッ クPRO・坂口[予約]			12:00
	ブ40・横山[予約]	秋山[予約]					1			・山岸[予約]				口Low·增澤[予約]	クPRO・坂口[予約]			1
12:30						12:40(30分)CSLive/ボディメイク トレーニング・REC[予約]			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/リズムライド・須田[予約]	12:10(50公) 左射 セッショ		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 ・約]		12-10(40公) 左刺 4-0-3-3		10.00	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]		12:50(30分)ポールdeリラ ックス・宮脇[定員]	12:55(20分)バランスボール・武澤[予約]			10.00
13.00			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]				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	10.00(10)//2/3 96[] #3]		調整・吉川[セッション][予約]						13.00
13:30		13:40(40分)ボディコアバ ランス・船田[予約]	粉]		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]	.]		13:30					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]	T		13:30
	13:50(40分)ZUMBA(R) •Mahya[予約]	J / / / / / / / / / / / / / / / /				711111111111111111111111111111111111111					13:45(30分)ファンクショナルトレー ニング・適山[予約]							1
14:00			_			14:25(40分)バランスボー	14:20(40分)有料セッショ	1	14:00	14:00(40分)オリジナルエ アロ・吉川[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・稲石[定員]	ル・長島[定員]	14:20(40分)有料セッション/パレエ・米倉[セッション][予約]		14:30		14:35(40分)エアサイクル			14:40(30分)スモールボー	. 14:30(30分)CSLive/リズムCAM P・LIVE[予約]			14:30
		人・船田[ア利]			ヨンスケック・相右〔定員〕						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]			ルFUN・呂脇(定員)				1
15:00			<u> </u>			<u> </u>			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		15:30(60分)キッズ体育ス			15:30(60分)キッズダンス	15:30(60分)キッズ体育ス		15:30	内にセッションルア本列	15:30(60分)キッズダンス	15:30(60分)キッズ体育ス	1		15:30(60分)キッズダンス	15:30(60分)キッズ体育ス		15:30
i	15:30(60分)キッズ運動能 カ開発スクール (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] [予約]			- 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] [予約]				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] [予約]			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] [予約]		
16:00]			1			16:00]			18:00
16:30	16:30(60分)キッズ運動能		16:30(60分)キッズ休育ス			16:30(60分)キッズダンス	16:30(60分)キッズ休育ス		16:30		16:30(60分)キッズダンス	16:30(60分)キッズ休育ス			16:30(60分)キッズダンス	16:30(60分)キップ休育ス		18-20
10:30	16:30(60分)キッズ運動能 カ開発スクール (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] [予約]	i		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]		10:30		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]	i 		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]		10:30
17:00						1			17:00		İ				1			17:00
																		ļ
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)キッスタンス 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] [予約]		17:30		17:30(60分)キッスタンス 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] [予約]			1/:30(60分)キッスタンス 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] [予約]		17:30
18:00			1			1			18:00						1			18:00
									1									1
18:30			ļ			ļ			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/STRO	19:00(40分)パワーヨガ・ 酒木[予約]	1		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]	1		19:05(40分)ヨガ・藤井[予	19:00(50分)コンビネーションステップ・河合[予約]	1		19:00
,	NG Nation TM·曼代[李初]	酒木[予約]		 	- 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]		 		19:20(40分)ピラティス・菊 地[予約]	プPOWER・LIVE[予約]		 	- 約]	ョンステップ・河合[予約]			1
19:30									19:30	PEL PAGE								19:30
20:00	20:00(40分)7I IMRA (P)	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	1	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	, 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]		19:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ	20:05(40分)ZLIMRA (P)	20:00(40分)パワーコザ・		19:45(10分)ジムスモ/レッグシェ・ ブ	20-00
20.00	20:00(40分)ZUMBA(R) ·臺代[予約]	ス/パワーライド・西成田・重原[予 約]	·		20:00(40分)シェイプパン - プ40・金崎[定員]	ョンエアロ・瀬下[予約]		 	20:00	20:15(40分) * クラブ限定 /ダンス入門・武田[予約]	FIGHTING·LIVE[予約]		 	·木村[予約]	20:00(40分)パワーヨガ・ 河合[予約]			20.00
20:30									20:30	/ダンス人門・武田[予約]								20:30
				20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ				20:45(10分)ジムスモ/ファンクショ ナルサーキット			20:45(30分)ヨガ・大江[定 員]		20:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ				20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	1
21:00	21:00(30分)フィールヨガ・ 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]	21:10(30分)CSLive/ビューティブ ロジェクト/ヒップライン・REC[予 約]		ļ	21:00	21:05(90分)ジャズダンス・ 武田[定員]		1		21:00(40分)シェイプバン プ40・西成田[定員]	21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・横山(カ)[定員]			21:00
21:30			 		 			 	21:30			 	 			ł		21:30
			İ	21:45(10分)ジムスモ/ファンクシ: ナルサーキット		<u> </u>		2]:45(10分)ジムスモ/レッグシェイ	1			İ	2]:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	İ	<u> </u>	İ	21:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ	1
22:00									22:00									22:00
22:30								ļ	22-30		l							22-20
			 			 			22.00									1
	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	マシンのア		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			*				*		曜日

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2025年11月 -

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28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	ジオ>		±				t				I		曜日
09:00	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	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			-		 			08:15/10分/グムスモ/1からはこめるプログラム/か んたん情報		 	l	09:15(10分)みんなで体操	- 08.00
09:30						09:40(40分)ワークアウト ヨガ・遠山[予約]				09:40(30分)CSLive/ビューティフ ロジェクト/KUBIRE・REC[予約]			09:30
10:00					09:50(30分)エアロサーキ ット・増澤[予約]								10:00
10:00					-			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	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	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]	1097	10:30(40分)コンビネーションステップ・上原[予約]	10:30(40分)CSLive/ヨガ ・REC[予約]		1077	10:30
					- ALLICACI	約				1120() 401			1
11:00					-			1]:15(10分)ジムスモ/レッグシェイ		11:25(40分)ピラティス・上原[予約]	(1)から分を見なった。ロンパディトレーニング・音 第(セッション【学報】	1]:15(10分)ジムスモ/お腹シェ-	11:00
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]	原[予約]			11:30
						[予約]	[予約]						
12:00							-	12:15(10分)ジムスモ/背中シェイ	12:20(40分)シェイプパン プ40・鹿野[定員]	I	 	12:15(10分)ジムスモ/お腹シェイ	12:0
12:30					12:30(40分)オリジナルエ	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	5	プ40・鹿野[定員]	12:30(40分)ヒップホップファン・上原[予約]		2	12:30
					7日 秋咏[龙夷]	DE OWEK MAL PASI	[予約]		<u> </u>	/ 2 · 1 · m. [] * * * * * * * * * * * * * * * * * *			1
13:00									13:20(40分)パワーヨガ・ 大江[予約]				13:00
13:30			-		13:30(40分)ヨガ・小川[予	13:30(40分)ピラティス・薬 地[予約]	13:30(60分)キッズ体育ス		大江[予約]	13:30(40分)エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・横[予約]			13:30
					- 401	ASL P #11	ラール(児童/(スラール) [予約]						1
14:00						ļ	-		14-20(40公)といずルエア		14:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約]	ļ	14:00
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		14:20(40分)シンプルエア ロ・清水[予約]	14:30(30分)EXCITE—BODY·清 水(友)[定員]	1 7 491		14:30
					口·平开[李积]	知地[予約]	14:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約]			A CAPTAGE ACT			
15:00									15:15(40分) * クラブ開密/ジャズ	15/20/30分)CSI ive/シェイプパン		 	15:00
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 ダンス・蜀地[セッション][予約]	15:30(60分)キッズ体育ス		15:15(40分) * クラブ限定/ジャズ ヒップホップ・贫田[予約]	15:20(30分)CSLive/シェイブパン 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]	テンス・編J8[モラジョン][予約]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約]						-
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 クール[スクール][予約]	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(セッション)(で*)		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]	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]				
17:00												17:15(10分)ジムスモ/背中シェ-	17:00
17:30			17:30(60分)キッズ体育ス		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		17:30(40分)ヨガ・寺内[予 約]	1	 	ブ	17:30
			17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約]		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]				-
18:00								18:15(10分)ジムスモ/背中シェイ				10.18(10/3251/77/72-1-72-1-72-1-72-1-72-1-72-1-72-1-	18:0
18:30								ブ				18:15(10分)ジムスモ/ファンクシ: ナルサーキット	18:30
10.00													-
19:00													19:0
19:30						 		19:15(10分)ジムスモ/お腹シェイ ブ		 			19:30
			·				1		†				-
20:00													20:00
20:30									ļ	<u> </u>	ļ		20:30
			+		 				 				-
21:00													21:00
21:30							ļ						21:30
21.00			+										- 1:3
22:00													22:0
00.00													
22:30			+						l				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	マシンヴム	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシンジム	
曜日			±				±				3		曜日