

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	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	
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・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[セッション止予約]		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/ファンクダンス・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	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・ミユキ[セッション止予約]		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]			12:00	12:00/40分) ZUMBA(R)・山岸[予約]	11:55/40分) ボディエクサス・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・酒蔵[予約]			12:45/40分) デュニャプロジェクト・スモース & ヒールンク・道山[予約]	12:40/30分) CSLive/ボディエクサス・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[セッション止予約]		12:50/30分) ボールdeリラックス・宮脇[定員]	12:55/20分) バランスボール・武渥[予約]			13:00
13:30									13:30									13:30
13:30	13:50/40分) ZUMBA(R)・Mahya[予約]	13:40/40分) ボディコアバンス・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・麻生[定員]			13:30					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]			13:30
14:00									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]				14:25/40分) バランスボール・奥島[定員]	14:20/40分) 有料セッション/バレー・米倉[セッション止予約]		14:30		14:35/40分) エアサイクルフィットネス/リズムライト・重原[定員]			14:40/30分) スモールボール・LIVE[定員]	14:30/30分) CSLive/リズムCAM・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[セッション止予約]								15:00
15:30	15:30/60分) キッズ運動能力開発スクール(幼児) [スクール止予約]		15:30/60分) キッズ体育スクール(幼児) [スクール止予約]		15:30/60分) キッズダンススクール(スクール止予約)	15:30/60分) キッズ体育スクール(幼児) [スクール止予約]			15:30	15:30/60分) キッズダンススクール(スクール止予約)	15:30/60分) キッズ体育スクール(幼児) [スクール止予約]			15:30/60分) キッズダンススクール(スクール止予約)	15:30/60分) キッズ体育スクール(幼児) [スクール止予約]			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) [スクール止予約]		16:30/60分) キッズ体育スクール(児童) [スクール止予約]		16:30/60分) キッズダンススクール(スクール止予約)	16:30/60分) キッズ体育スクール(児童) [スクール止予約]			16:30	16:30/60分) キッズダンススクール(スクール止予約)	16:30/60分) キッズ体育スクール(児童) [スクール止予約]			16:30/60分) キッズダンススクール(スクール止予約)	16:30/60分) キッズ体育スクール(児童) [スクール止予約]			16:30
17:00									17:00									17:00
17:30			17:30/60分) キッズ体育スクール(児童) [スクール止予約]		17:30/60分) キッズダンススクール(スクール止予約)	17:30/60分) キッズ体育スクール(児童) [スクール止予約]			17:30	17:30/60分) キッズダンススクール(スクール止予約)	17:30/60分) キッズ体育スクール(児童) [スクール止予約]			17:30/60分) キッズダンススクール(スクール止予約)	17:30/60分) キッズ体育スクール(児童) [スクール止予約]			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・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/パワーライト・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) 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/パワーライト・青成田・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/デュニャプロジェクト/ヒップラッシュ・REC[予約]		20:45/10分) ジムスモ/ファンクダンス・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) シェイブバンブ40・青成田[定員]	21:00/40分) エアサイクルフィットネス/パワーライト・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
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

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	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								10:15(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	10:30
11:00					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(有 料)キング・重蔵[セッション][予約]		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]			11:00
11:30								11:15(10分)ジムスモ/レッグシェイ プ		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					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 G・重蔵[予約]				12:00
12:30								12:15(10分)ジムスモ/背中シェイ プ	12:20(40分)シェイプバン プ40・増野[定員]			12:15(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ	12:30
13:00					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〕 [予約]			12:30(40分)ヒップホップ ダンス・上原[予約]			13:00
13:30										13:20(40分)パワーヨガ・ 大江[予約]			13:30
14:00					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]					14:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)〔スクール〕 [予約]	14:00
14:30										14:20(40分)シンプルエア ロ・清水[予約]			14:30
15:00					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〕 [予約]				14:30(30分)EXCITE-BODY・清 水[定員]		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]						15:15(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 プPOWER-REC[予約]			15:30
16:00					15:30(40分)シェイプバン プ40・飯口[予約]	15:30(40分)有料セッション(有 料)スズ・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]						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)コンビネーシ 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												17:15(10分)ジムスモ/背中シェイ プ	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]				17:30
18:00													18:00
18:30								18:15(10分)ジムスモ/背中シェイ プ				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								19:15(10分)ジムスモ/お腹シェイ 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