

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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＞

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	マルチバーバス	マシングム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシングム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシングム	
09:00													09:00
09:30					09:40(40分)ヨーガアウト ヨガ・遠山[予約]			09:15(10分)みんなで体操			09:15(10分)みんなで体操		09:30
10:00		09:50(30分)エアロサーク ット・増澤[予約]						10:00(10分)ジムスマモ/腰/お尻引 き筋			10:00(10分)ジムスマモ/かんたん筋 トレ		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]	10:35(40分)有料セッション/ボディ メイキング・直瀬[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]			10:30(40分)CSLive/セユーティ クヨウジク/KUBRE[REC]予約			10:30	
11:00								11:15(10分)ジムスマモ/腰/お尻引 き筋			11:15(10分)ジムスマモ/かんたん筋 トレ		11:00
11:30		11:30(40分)ヨガ・藤井[予 約]	11:40(40分)CSLive/ア ド・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)X-CORE FIGHTIN G・重乳[予約]	11:25(40分)ピラティス・上 原[予約]			11:15(10分)ジムスマモ/腰/お尻引 き筋			11:30	
12:00								12:15(10分)ジムスマモ/腰/お尻引 き筋			12:15(10分)ジムスマモ/腰/お尻引 き筋		12:00
12:30		12:30(40分)オリジナルエ アド・萩原[定員]	12:40(30分)シェイフ/パン チPOWER・横川[予約] [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)シェイフ/パン チ40・能利[予約]	12:30(40分)ヒップホップ ダンス・上原[予約]			12:20(40分)ヒップホップ ダンス・上原[予約]			12:30	
13:00								13:20(40分)/パワーヨガ・ 大江[予約]			13:20(40分)エアライフル/3 スマバード・植[予約]		13:00
13:30		13:30(40分)ヨガ・長島[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]	13:30(60分)エアライフル/3 スマバード・植[予約]	14:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約]			13:30(60分)エアライフル/3 スマバード・植[予約]			13:30	
14:00								14:20(40分)シンプルエア ロ・平井[予約]			14:00(30分)EXCITE-BODY-海 水[女][定員]		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(60分)シンプルエア ロ・清水[予約]	14:30(30分)EXCITE-BODY-海 水[女][定員]			14:20(40分)シンプルエア ロ・清水[予約]			14:30	
15:00								15:15(45分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約]			15:00(75分)有料セッショ ン/アラカルト・寺内[予 約][セッション][予約]		15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール] [予約]	15:30(40分)シェイフ/パン チ40・坂口[予約]	15:30(40分)有料セッション/ペ ンタス・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] [予約]	15:15(45分)*クラブ黒走/ジャズ ヒップホップ・武田[予約]	15:20(30分)CSLive/シェイフ/パン チPOWER・REC[予約]			15:15(10分)ジムスマモ/腰/お尻引 き筋		15:30	
16:00											16:00(75分)有料セッショ ン/アラカルト・寺内[予 約][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] [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 ョンエプロ・西山[予約]					16:30(10分)ジムスマモ/腰/お尻引 き筋		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)演ディケイプ トレーナー・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)ジムスマモ/腰/お尻引 き筋		17:30
18:00								18:15(10分)ジムスマモ/腰/お尻引 き筋				18:00	
18:30								18:15(10分)ジムスマモ/腰/お尻引 き筋				18:30	
19:00												19:00	
19:30								18:15(10分)ジムスマモ/腰/お尻引 き筋				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	