

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	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	
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00	10:00/40分) シンブルエアロLow・ミュージック【予約】	10:00/40分) フィールヨガ・音韻【予約】		09:45/10分) みんなで体操	10:00/40分) ヨガ・寺内【予約】	10:00/30分) CSLive/リズムCAM・PRECI【予約】			10:00	10:00/40分) ヨガ・伊藤【予約】	10:00/40分) CSLive/Late・Last・REC【予約】			10:00/40分) カラダデトック・横山・清子【予約】	10:00/40分) CSLive/シェイブ・リア・POWER-LIVE【予約】	10:10/45分) 有料セッション・ボディコンディショニング・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・ミュージック【予約】	11:00/40分) CSLive/ダンスWAVE・LIVE【予約】		10:45/10分) ジムスモ/かんたん筋トレ	10:55/40分) ラテンファン・寺内【予約】	10:50/40分) 健康太極拳・麻生【予約】	10:50/50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】		11:00	11:00/40分) 健康体操・伊藤【予約】	10:55/40分) コンビネーション・エアロLow・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				11:20/10分) ジムスモ/この歳&筋トレ・きり					11:30									11:30
12:00	12:00/40分) シェイブ・パンブ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・ミュージック【セッション】		11:50/40分) ヨガ・山田悦子【予約】	11:45/40分) フラエクササイズ・藤生【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) ボディエクササイズ・船田【定員】			12:00/30分) シンブルエアロ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	12:50/30分) X-CORE FIGHTING・重原【予約】	12:55/30分) エアサイクル・フィットネス・バレー・ラング・遠山【予約】				12:40/30分) CSLive/ボディメイク・ルーニング・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・音韻【セッション】【予約】		12:50/30分) ボールde健康体操・音韻【定員】	12:55/20分) バランスボール・武渥【予約】			13:00
13:30	13:40/40分) ZUMBA(R)・Mahyol【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) バレエエクササイズ・永倉【定員】			13:30		13:40/30分) ファンクショナル・ルーニング・遠山【予約】			13:40/40分) エアローキック・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	14:30/45分) *クラブ限定ZUMBAセントオ・Mahyol【予約】	14:35/40分) カラダデトック・船田【予約】			14:35/40分) コンビネーションステップ・福石【定員】				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・FUNKY・音韻【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】【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	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】	15:30/60分) キッズ体育スクール【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
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】	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	16:30/60分) キッズダンススクール【スクール】	16:30/60分) キッズ体育スクール(児童)【スクール】			16:30/60分) キッズダンススクール【スクール】	16:30/60分) キッズ体育スクール(児童)【スクール】	16:30/60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					17:30/60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】	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】	17:30/60分) キッズ体育スクール(児童)【スクール】	17:30/60分) キッズ体育スクール(児童)【スクール】		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	19:00/45分) *クラブ限定・ETRO・NG Nation・TM【重役】【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/バウライド・横山(力)【予約】			19:00	19:10/30分) CSLive/シェイブ・リア・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) ヒラリティ・菊地【予約】								19:30
20:00	20:00/40分) ZUMBA(R)・重役【予約】	20:00/40分) エアサイクル・フィットネス/バウライド・音韻・重原【予約】		19:45/10分) ジムスモ/かんたん筋トレ	20:00/40分) シェイブ・パンブ40・金崎【定員】	20:10/40分) コンビネーション・エアロ・渥下【予約】		19:45/10分) ジムスモ/かんたん筋トレ	20:00	20:00/30分) CSLive/X-CORE FIGHTING【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・人内・武田【予約】								20:30
21:00	21:00/30分) フィールヨガ・浜田【予約】	21:00/30分) EXCITE-BODY・清水・重原【予約】		20:45/10分) ジムスモ/音中引き締め	21:00/40分) ファイトアタックPRO・金崎【予約】	21:10/30分) CSLive/ボディメイク・プロジェクト/ヒップライン・REC【予約】		20:45/10分) ジムスモ/かんたん筋トレ	21:00	21:05/90分) ジャズダンス・武田【定員】				21:00/40分) シェイブ・パンブ40・西成田【定員】	21:00/40分) CSLive/ファイア・ダンス・BEAT・REC【予約】			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 - 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								09:15(10分)みんなで体操				09:15(10分)みんなで体操	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/KUBIRE-REC[予約]			09:30
10:00						09:50(30分)エアロサーキット・遠山[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)フアンクショナルトレーニング・長島[予約]	10:30(40分)有料セッション/ボディキング/重蔵[セッション][予約]	10:15(10分)ジムスモ/みんなでお楽しみ	10:30(40分)コンディショニングステップ・上原[予約]	10:30(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		10:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:30
11:00													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]	11:15(10分)ジムスモ/お楽しみ体操	11:30(30分)スー-CORE FIGHTING・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/かんたん筋トレ	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)シェイプアップ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]	12:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:20(40分)シェイプアップ40・横野[予約]			12:15(10分)ジムスモ/お楽しみ体操	12:30
13:00													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]		13:20(40分)パワーヨガ・大江[予約]				13:30
14:00													14:00
14:30					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・黒地[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)シンプルエアロ・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)シェイプアップ40・飯口[予約]	15:30(40分)有料セッション/ボディキング/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)クラブ限定・ジャズヒップホップ・長田[予約]	15:20(30分)CSLive/シェイプアップ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)コンディショニングエアロ・黒山[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/かんたんストレッチ	17:30
18:00													18:00
18:30								18:15(10分)ジムスモ/背中引き締め				18:15(10分)ジムスモ/腰痛予防・遠山	18:30
19:00													19:00
19:30								18:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ					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