

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年02月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27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	マルチバーバス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム		スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00	10:00(40分)シンプルエアロLow-MiYuki[予約]ヨガ・宮脇[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(40分)ヨガ・伊藤[予約]	10:00(40分)CSLIVE/Lati-Lati-REC[予約]			10:00(40分)カラダグレード・横山・洋子[予約]	10:00(40分)CSLIVE/シェイプス・横山・洋子[予約]			10:00(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
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WAV-E-LIVE[予約]			10:55(40分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:55(40分)健康太極拳・麻生[予約]	10:50(50分)有料セッション/ボディバランス・ヨガ・セッション		10:55(40分)コンビネーション・横山[セッション]	10:55(40分)ジムスモ/筋とお腹の運動			11:00(40分)ZUMBA(R)-佐藤直子[予約]	11:00(40分)CSLIVE/ビラディス・LIVE[予約]			11:00	
11:30									11:30									11:30
12:00	12:00(40分)シェイプパンジオ・横山[予約]	12:00(30分)ペリーダンス・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][予約]	11:50(40分)ヨガ・山田悦子[予約]	11:45(40分)ヨガエクササイズ・麻生[予約]		11:55(40分)ボディケアトレーナー・船田[定員]	11:45(10分)ジムスモ/肩こり予防			11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め					
12:30									12:00(40分)ボッチャ	12:00(40分)ZUMBA(R)-山岸[予約]			12:00(30分)シンプルエアロ・増田[予約]	12:00(40分)ファイトアッパーPRO・坂口[予約]			12:00	
13:00	12:55(30分)X-CORE FIGHTN G-重原[予約]	12:55(30分)エアサイクルフィットネス・スリムライド・浜田[予約]			12:45(40分)ピューティプロジェクタースムース&ヒーリング・渡山[予約]	13:10(40分)有料セッション/ヨガ・ボディインテンシニティ・横山[セッション][予約]	13:00(40分)STEP Jam・船田[予約]	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]			12:55(20分)ハーモンボール・武澤[予約]	13:00				
13:30	13:40(40分)ZUMBA(R)-Mahyo[予約]	13:40(40分)ボディコア・ランズ・船田[予約]			13:40(40分)オリジナルエアロ・清水[予約]	13:38(40分)エアエクササイズ・横山・米倉[定員]	14:00(40分)オリジナルエアロ・吉川[予約]	14:00(40分)オリジナルエアロ・吉川[予約]	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・増田[予約]			13:38(40分)CSLIVE/ヨガ・LIVE[予約]	13:30				
14:00									14:00(45分)ヨガ・長島[定員]	14:25(40分)バランスボール・長島[定員]	14:20(40分)有料セッション/ヨガ・エア・米倉[セッション][予約]	14:30	14:40(30分)スモールボール・FUN・船田[定員]	14:30(30分)CSLIVE/リズムCAM-P-LIVE[予約]			14:30	
14:30	14:35(45分)*クラブ限定/ZUMBAセントラル・Mahyo[予約]	14:35(45分)カラダグレード・横山・船田[予約]			14:35(45分)コンビネーションズ・横山[定員]	14:30(60分)キッズダンススクール・長島[定員]	15:30(60分)キッズダンススクール・長島[定員]	15:00(75分)有料セッション/アエラクニクス・寺内[セッション][予約]	15:30(60分)キッズダンススクール・エアエクシング・寺内[セッション][予約]	15:30(60分)キッズダンススクール・エアエクシング・寺内[セッション][予約]	15:30(60分)キッズダンススクール・エアエクシング・寺内[セッション][予約]	15:30(60分)キッズダンススクール・エアエクシング・寺内[セッション][予約]	15:30(60分)キッズダンススクール・エアエクシング・寺内[セッション][予約]	15:30(60分)キッズダンススクール・エアエクシング・寺内[セッション][予約]	15:30			
15:00									15:00(75分)有料セッション/アエラクニクス・寺内[セッション][予約]	15:30(60分)キッズダンススクール・エアエクシング・寺内[セッション][予約]	15:30(60分)キッズダンススクール・エアエクシング・寺内[セッション][予約]	15:30(60分)キッズダンススクール・エアエクシング・寺内[セッション][予約]	15:30(60分)キッズダンススクール・エアエクシング・寺内[セッション][予約]	15:30(60分)キッズダンススクール・エアエクシング・寺内[セッション][予約]	15:30			
15:30	15:30(60分)キッズ運動範囲開拓スクール(児童)[スクール][予約]	15:30(60分)キッズ運動範囲開拓スクール(児童)[スクール][予約]			15:30(60分)キッズダンススクール・長島[定員]	15:30(60分)キッズダンススクール・長島[定員]	15:30(60分)キッズダンススクール・長島[定員]	15:30(60分)キッズダンススクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・長島[定員]	16:30			
16:00									16:00								16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ運動範囲開拓スクール(児童)[スクール][予約]	16:30(60分)キッズ運動範囲開拓スクール(児童)[スクール][予約]			16:30(60分)キッズダンススクール・スクリュースクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・スクリュースクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・スクリュースクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・スクリュースクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・スクリュースクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・スクリュースクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・スクリュースクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・スクリュースクール・長島[定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・スクリュースクール・長島[定員]	16:30				
17:00									17:00								17:00	
17:30									17:30								17:30	
18:00									18:00								18:00	
18:30									18:30								18:30	
19:00	19:00(40分)*クラブ限定/STRO NG Nation TM-堺[予約]	19:00(40分)パワーヨガ・酒木[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/ワーライド・横山・カ[予約]	19:20(40分)ヨガ・横山・奥[予約]	19:20(40分)ヨガ・横山・奥[予約]	19:30	19:10(30分)CSLIVE/シェイプソン・POWER-LIVE[予約]	19:05(40分)ヨガ・藤井[予約]	19:05(50分)コンビネーションステップ・河合[予約]	19:00(50分)コンビネーションステップ・河合[予約]	19:00				
19:30									19:30								19:30	
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)-臺代[予約]	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/ワーライド・西成田・重原[予約]			20:00(40分)シェイプパンジオ・金崎[定員]	20:10(40分)コンビネーションエアロ・横山[予約]	20:20	20:00(30分)CSLIVE/X-CORE FIGHTN G-LIVE[予約]	20:05(40分)ZUMBA(R)-木村[予約]	20:00(40分)パワーヨガ・河合[予約]	20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
20:30									20:30								20:30	
21:00	21:00(30分)フィールヨガ・須田[予約]	21:00(30分)EXCITE-BODY-横須田[予約]			21:00(40分)ファイトアッパーPRO・金崎[予約]	21:00(40分)コンビネーションエアロ・横山[予約]	21:00(40分)コンビネーションエアロ・横山[予約]	21:00(40分)コンビネーションエアロ・横山[予約]	21:00	21:05(90分)ジャズダンス・武田[定員]	21:00(90分)コンビネーションダンス・武田[定員]	21:00(40分)コンビネーションダンス・武田[定員]	21:00(40分)コンビネーションダンス・武田[定員]	21:00(40分)コンビネーションダンス・武田[定員]	21:00(40分)コンビネーションダンス・武田[定員]	21:00(40分)コンビネーションダンス・武田[定員]	21:00(40分)コンビネーションダンス・武田[定員]	21:00
21:30									21:30								21:30	
22:00									22:00								22:00	
22:30									22:30								22:30	
	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	曜日	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	曜日
	月	火	水	木														

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年02月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27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	マルチバーバス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	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]				09:15(10分)みんなで体操				09:15(10分)みんなで体操
10:00					09:50(30分)エアロヨガ ソット・増澤[予約]				09:40(30分)CSLive/セユーティック ヨガ・KUBRE/REC予約				09:30
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・ボクシング・遠藤[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・ヨシ ・REC予約			10:30	
11:00								11:15(10分)ジムスマート/福井					11:00
11:30					11:30(40分)ヨガ・藤井[予約]	11:40(40分)CSLive/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 D-重底[予約]	11:25(40分)ピラティス・上原[予約]			11:30	
12:00								12:15(10分)ジムスマート/お腹引き締め					12:00
12:30					12:30(40分)オリジナルエアロ・秋原[定員]	12:40(30分)シェイプ/パン POWER・橋[予約]	12:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][予約]	12:20(40分)シェイプ/パン 40-能登[予約]	12:30(40分)ヒップホップ アン・上原[予約]			12:30	
13:00								13:20(40分)パワーヨガ・大江[予約]	13:30(40分)エアロ/スマート スパ/大江[予約]				13:00
13:30					13:30(40分)ヨガ・長島[予約]	13:30(40分)パラティス・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]	14:20(40分)シンプルエア ド・清水[予約]	14:30(30分)EXCITE-BODY-8 水[友][定員]			13:30	
14:00								15:30(40分)シェンブルエア ロ・平井[予約]	14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]	15:30(40分)エクサート/ジャズ ヒップホップ・武田[予約]	15:30(30分)CSLive/シェイプ/パン POWER・REC予約		14:00
14:30								15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][予約]	16:00(75分)有料セッション アウェーニング・寺内[予約]				14:30
15:00									16:30(40分)コンビネーション エアロ・西山[予約]				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]	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]	17:30(40分)ヨガ・寺内[予 約]	17:15(10分)ジムスマート/かんたんス トレッチ			15:30	
16:00										17:15(10分)ジムスマート/かんたんス トレッチ			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]	17:30(40分)ヨガ・寺内[予 約]	18:15(10分)ジムスマート/青木[予 約]						16:30
17:00													17:00
17:30					17:30(40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													18:30
19:00													19:00
19:30													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
曜日	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マルチバーバス	マシンジム	曜日
	金				土				日				