

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 >

月				火				曜日	水				木					
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	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	
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・ミュージック[予約]	10:00/40分)フィールヨガ・宮崎[予約]		09:45/10分)みんなので体操	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)CSLive/Late Lat[REC][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・ミュージック[予約]	11:00/40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]		10:40/10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)健康大極拳・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				11:30/10分)ジムスモ/二の腕&脚引き締め				11:30									11:30	
12:00	12:00/40分)シェイプアップ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][予約]		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)ボッチャ	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]		11:45/10分)ジムスモ/お腹引き締め	12:00	
12:30								12:30									12:30	
13:00	12:30/30分)X-CORE FIGHTING(重慶)[予約]	12:50/30分)エアサイクルフィットネス/リズムうたが・酒蔵[予約]			12:40/40分)デュエティプロジェクションダンス&ヒップホップ・遠山[予約]	12:40/30分)CSLive/ボディメイク・トレーニング・REC[予約]		13:00	13:00/40分)ヨガ・奥[予約]	12:55/30分)STEP jam・船田[予約]	12:00/40分)有料セッション/貴重調整・吉川[セッション][予約]		12:50/30分)ボールド健康体操・宮崎[定員]	12:55/20分)バランスポール・武渥[予約]		13:00		
13:30	13:40/40分)ZUMBA(R)・Mahyet[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					13:40/40分)エアロサーキット・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	14:30/45分)＊クラブ限定ZUMBA(セントオ・Mahyet[予約]	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・福石[定員]	14:25/40分)バランスポール・長島[定員]	14:20/40分)有料セッション/バレエ・永倉[セッション][予約]	14:30		14:35/40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・重原[定員]			14:40/30分)スモールボールFUN・宮崎[定員]	14:30/30分)CSLive/リズムCAM P-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〕[予約]			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〕[予約]		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〕[予約]			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〕[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〕[予約]	16:30/60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕[予約]			16:30/60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〕[予約]		16:30	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〕[予約]			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〕[予約]		16:30		
17:00								17:00									17:00	
17:30								17:30	17:30/60分)キッズダンススクール〔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]			17:30/60分)キッズダンススクール〔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								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/STRONG Nation TM・重村[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/パワーライド・横山(力)[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・河合[予約]		19:00		
19:30								19:30	19:20/40分)ピラティス・菊地[予約]								19:30	
20:00	20:00/40分)ZUMBA(R)・重村[予約]	20:00/40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・重慶[予約]		19:45/10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:00/40分)シェイプアップ40・倉崎[定員]	20:10/40分)コンビネーションエアロ・瀬下[予約]		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・河合[予約]		19:45/10分)ジムスモ/背中引き締め	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]	21:00/30分)EXCITE-BODY・清水 重慶[予約]		20:45/10分)ジムスモ/背中引き締め	21:00/40分)ファイトアタックPRO・倉崎[予約]	21:10/30分)CSLive/デュエティプロジェクションダンス・REC[予約]		21:00	21:05/30分)ジャズダンス・武田[定員]				21:00/40分)シェイプアップ40・西成田[定員]	21:00/40分)CSLive/ファイトアタックHEAT・REC[予約]		20:45/10分)ジムスモ/肩&お尻引き締め	21:00	
21:30								21:30									21:30	
22:00								22:00								21:45/10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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	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

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年02月 -

6日(金)、19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・道山[予約]				09:40(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/KUBRE-REC[予約]			09:30
10:00						09:50(30分)エアロサーキット・増原[予約]							10:00
10:30					10:35(40分)フレックスストレッチ・道山[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)直営セッション(有休 /キミング・重蔵/セッション[予約]	10:15(10分)ジムスモ/脚とお尻引き締め	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]		10:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:30
11:00											10:30(30分)イン/ボディトレーニング		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/お腰引き締め	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/かんたんストレッチ	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・堀[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/かんたんストレッチ	12:20(40分)シェイプアップ40・増野[予約]	12:30(40分)ヒップホップダンス・上原[予約]		12:15(10分)ジムスモ/お腰引き締め	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・堀[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(60分)エアリアルフィットネス/パワーヨガ・堀[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]		14:30(30分)EXCITE-BODY・清水[定員]		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)直営セッション(ベジ /ダンス・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)クラブ音楽・ジャズ ヒップホップ・長島[予約]	15:20(30分)CSLive/シェイプアップPOWER-REC[予約]			15:30
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・道山[予約]				16:30
17:00												17:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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								18:15(10分)ジムスモ/背中引き締め					18:00
18:30												18:15(10分)ジムスモ/腰痛予防・道山	18:30
19:00													19:00
19:30								19:15(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