

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年03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)シンブルエアロLow・ミュキ[予約]	10:00(40分)フィールヨガ・音韻[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	10:00(40分)ヨガ・伊藤[予約]	10:00(30分)CSLive/Late LIVE-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UP-REC[定員]	10:10(45分)有料セッション/ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]	10:00	
10:30					10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:55(40分)ラテンファンク[予約]	10:50(40分)健康体操・藤生[予約]	10:50(50分)有料セッション/ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]	10:30		10:55(40分)コンビネーション/ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]						10:45(10分)ジムスモ/肩&お尻引き締め	10:30
11:00	11:00(40分)ヨガ・ミュキ[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAV UP-LIVE[予約]							11:00	11:00(40分)健康体操・伊藤[予約]	11:00(40分)ボキイハ(ラニス・清水セッション)[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	11:50(40分)ヨガ・山田悦子[予約]	11:45(40分)フラエクスサイズ・藤生[予約]		11:30		11:55(40分)ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]			12:00(30分)シンブルエアロLow・増瀬[予約]	12:00(40分)フィットネス/ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]		11:45(10分)ジムスモ/お尻引き締め	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]							12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・山岸[予約]	12:10(40分)ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]			12:00(30分)シンブルエアロLow・増瀬[予約]	12:00(40分)フィットネス/ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]		12:00	
12:30									12:30		12:40(30分)CSLive/ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]			12:50(30分)STEP Jam! 船田[予約]	12:55(20分)ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]	12:55(20分)バランスポール・武蔵[定員]	12:30	
13:00	13:00(30分)X-CORE FIGHTING(常設)[予約]	12:55(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド(常設)[予約]			13:10(50分)有料セッション/ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]	12:45(40分)ベニュープロジェクト/ジムスモ&ヒップアップ(山田悦子)			13:00	13:00(40分)ヨガ・奥[予約]	13:00(40分)ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]	13:00(40分)有料セッション/健康体操・音韻[定員]	13:00(40分)ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]	13:00(40分)ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]	13:00(40分)ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]	13:00(40分)ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]	13:00	
13:30	13:40(40分)ZUMBA(R)・Mahyul[予約]	13:40(40分)ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]			13:40(40分)オリジナルエアロ・清水[予約]	13:30(40分)バリエエクササイズ・米倉[定員]			13:30		13:40(30分)ファンクショナルトレーニング(山田悦子)			13:40(40分)エアロサーキット・増瀬[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・Mahyul[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]				14:30		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/バリエ・米倉[セッション][予約]		14:35(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・重原[定員]	14:30(30分)CSLive/リズムCAM P-10-REC[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)キッズダンススクール(幼児)スクール[予約]			15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)スクール[予約]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)スクール[予約]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)スクール[予約]		15:30		15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)スクール[予約]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)スクール[予約]			15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)スクール[予約]	15:30(60分)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]			16:30(60分)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]		16:30		16:30(60分)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]			16:30(60分)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]	16:30	
17:00									17:00								17:00	
17:30					17:30(60分)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]		17:30		17:30(60分)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]			17:30(60分)キッズダンススクール(児童)スクール[予約]	17:30(60分)キッズダンススクール(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(45分)*クラブ限定X-CORE FIGHTING(常設)[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(常設)[予約]			19:00		19:10(30分)CSLive/シェイプUP-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・酒合[予約]		19:00	
19:30					19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ				19:30								19:30	
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・憲代[予約]	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド(常設)[予約]			20:00(40分)シェイプアップ40・音韻[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)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・酒合[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(30分)EXCITE-BODY(清水 友梨)[予約]			21:00(40分)フィットネス/ボキイハ(ラニス・清水セッション)[予約]	21:10(30分)ベニュープロジェクト/ヒップアップ(山田悦子)			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・音韻[定員]	21:00(50分)コンビネーションBEAT-REC[予約]		21:00	
21:30					21:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ				21:30								21:30	
22:00									22:00								22:00	
22:30									22:30								22:30	

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年03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	
08:00													08:00
08:30						08:40(40分)ワークアウト ヨガ・遠山[予約]					08:40(30分)CSLive/ビューティ ロジック/KUBRE-REC[予約]		08:30
10:00					08:50(30分)エアローキック 増原[予約]								10:00
10:30									10:15(10分)ジムスモ・肩とお尻引 き締め				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)ファンクショ ナルトレーニング・長島[予 約]	10:35(40分)ランニング(常 時)キック/重観セッション[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・お尻引き締 め		11:25(40分)ピラティス・上 原[予約]		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)CORE FIGHT G・重観[予約]				12:00
12:30									12:15(10分)ジムスモ・かんたん筋 トレ		12:20(40分)シェイプバン プ40・植野[予約]		12:30
13:00					12:30(40分)リジナルエ アロ・萩原[定員]	12:40(30分)シェイプバン プPOWER・植[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)ポップホップ 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・長島[予 約]	13:30(40分)ピラティス・菊 池[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)エアリアルフィットネ ス/パワーヨガ・植[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・手井[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]				14:30(30分)EXCITE-BODY・清 水[定員]		15:00
15:30									15:15(40分)クラブ限定・ジャン ス・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(60分)キッズ体育ス クール(幼児) [スクール] [予約]	15:30(40分)シェイプバン プ40・坂口[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											16:00(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					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]				17:00
17:30												17:15(10分)ジムスモ・かんたんス トレック	17:30
18:00					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)ボディアス トレック・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]				18:00
18:30												18:15(10分)ジムスモ・肩中引き締 め	18:30
19:00													19:00
19:30									18:15(10分)ジムスモ・かんたんス トレック				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