

# セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年04月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24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・香蘭[予約]			10:00(40分)ヨガ・寺内[予約]	10:00(30分)CSLive/リズムCAM+REC[予約]			10:00	10:00(40分)ヨガ・伊藤[予約]	10:00(40分)ダンスWAVE・大熊[予約]			10:00(40分)カラダテック・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(ダンス・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				10:30								10:30	
11:00	11:00(40分)ヨガ・ミュキ[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE+LIVE[予約]			10:55(40分)ラテンファンク・寺内[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(ダンス・横山 セッション)		11:00	11:00(40分)健康体操・伊藤[予約]	11:00(40分)コンビネーション/ボキイハ(ダンス・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/二の腕&脚引き締め				11:30		11:55(40分)ボキイハエアロ・船田[定員]						11:30	
12:00	12:00(40分)シェイプアップ・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/ボキイハ(セッション)		11:50(40分)ヨガ・山田悦子[予約]	11:45(40分)フラエクスサイズ・藤生[予約]	12:10(40分)ボッチャ		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・山岸[予約]			12:00(30分)シンブルエアロLow・増瀬[予約]	12:00(40分)ファイアアタックPRO・坂口[予約]			12:00	
12:30									12:30		12:55(30分)STEP jam! 船田[定員]						12:30	
13:00	12:50(30分)X-CORE FIGHTING+重慶[予約]	12:50(20分)エアサイクルフィットネス/スリムライド(重慶[予約])			12:45(40分)ニューテックジョギング&ウォーキング(山田悦子)				13:00	13:00(40分)ヨガ・奥[予約]			13:00(40分)有料セッション/重慶 貴子/香川(セッション)[予約]	12:50(30分)リランソロ・香蘭[定員]	12:55(20分)バランスポール・武瀬[予約]		13:00	
13:30	13:40(40分)ZUMBA(R)・Mahyul[予約]	13:40(40分)ボキイハダンス・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・本倉[定員]			13:30		13:00(40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)カラダテック・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		14:25(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・本倉[セッション]		14:40(30分)ボキイハエアロ・重慶[定員]	14:30(30分)CSLive/リズムCAM+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)キッズスクール(幼児)・スクール[予約]	15:30(60分)キッズスクール(幼児)・スクール[予約]		15:30(60分)キッズスクール(幼児)・スクール[予約]	15:30(60分)キッズスクール(幼児)・スクール[予約]			15:30		15:30(60分)キッズスクール(幼児)・スクール[予約]	15:30(60分)キッズスクール(幼児)・スクール[予約]		15:30(60分)キッズスクール(幼児)・スクール[予約]	15:30(60分)キッズスクール(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)キッズスクール(児童)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズスクール(児童)・スクール[予約]		16:30(60分)キッズスクール(児童)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズスクール(児童)・スクール[予約]			16:30		16:30(60分)キッズスクール(児童)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズスクール(児童)・スクール[予約]		16:30(60分)キッズスクール(児童)・スクール[予約]	16:30(60分)キッズスクール(児童)・スクール[予約]		16:30	
17:00									17:00								17:00	
17:30					17:30(60分)キッズスクール(児童)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズスクール(児童)・スクール[予約]			17:30		17:30(60分)キッズスクール(児童)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズスクール(児童)・スクール[予約]		17:30(60分)キッズスクール(児童)・スクール[予約]	17:30(60分)キッズスクール(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TRNG Nation TM+重慶[予約]	19:00(40分)パワーヨガ・清水[予約]			19:00(40分)フィールヨガ・浜田[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[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(40分)コンビネーションステップ・両合[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)・重慶[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])			20:00(40分)シェイプアップ・金崎[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)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・両合[予約]		20:00	
20:30					20:45(10分)ジムスモ/背中引き締め				20:30	20:15(40分)*クラブ限定ダンス入内・武田[予約]							20:30	
21:00	21:00(30分)EXCITE-BODY+清水(水) [予約]	21:00(40分)CSLive/ヨガ+LIVE[予約]			20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	21:00(30分)エアサイクルフィットネス&バッククォンティン[予約]			21:00	20:45(30分)ヨガ・大江[定員]				21:00(40分)シェイプアップ・清水[定員]	21:00(40分)CSLive/ファイアアタック+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	
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04月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24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
08:30						08:40/40分 ワークアウト ヨガ・遠山[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													10:30
11:00						10:40/40分 フアンクショナル トレーニング・長島[予約]							11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													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	曜日