

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年05月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)は休館日です。  
 4日(月)、5日(火)、6日(水)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	
08:00									08:00									08:00
08:30									08:30									08:30
10:00	10:00/40分 シンプルエアロLow・ムキ【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 PR-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/ボクティクス・清水 セシオン【予約】		10:00
10:30									10:30									10:30
11:00	11:00/40分 ヨガ・ムキ【予約】	11:00/40分 CSLive/ダンスWAVE-LIVE【予約】			10:55/40分 ラテンファン・寺内【予約】	10:50/40分 健康体操・麻生【予約】	10:50/50分 有料セッション/ボクティクス/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/ボクティクス/山岸【予約】			11:00/40分 ZUMBA(R)・佐藤 直子【予約】	11:00/40分 CSLive/ボクティクス-LIVE【予約】		11:00
11:30									11:30									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】			11:50/40分 ヨガ・山田悦子【予約】	11:45/40分 フラワーサイエンス・藤田【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 ボクティクス・船田【定員】			12:00/30分 シンプルエアロLow・増瀬【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 CORE FIGHTING	12:55/30分 エアサイクル/フィットネス/重量【予約】			12:45/40分 デューティプロジェクティブ/リズム&ヒップホップ【セッション】	13:00/30分 CSLive/ボクティクス/レニング・REC【予約】			13:00	13:00/40分 ヨガ・奥【予約】	12:55/30分 STEP Jam・船田【予約】			12:50/30分 リンパフロー・香蘭【定員】	12:55/20分 バランスボール・武瀬【予約】		13:00	
13:30	13:40/40分 ZUMBA(R)・Miyuki【予約】	13:40/40分 ボクティクス/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・米倉【定員】			13:30									13:30
14:00									14:00									14:00
14:30	14:30/45分 *クラブ限定 ZUMBA(重量)・Miyuki【予約】	14:35/40分 カラダダテック・船田【予約】			14:35/40分 コンビネーションステップ・福石【定員】	14:25/40分 バランスボール/長島【定員】	14:20/40分 有料セッション/バレエ・米倉【セッション】			14:30				14:40/30分 ボクティクス/レニング・香蘭【定員】	14:30/30分 CSLive/リズムCAM PR-REC【予約】			14:30
15:00									15:00									15:00
15:30	15:30/60分 キッズ運動能力開発スクール(重量)【スクール】	15:30/60分 キッズ体育スクール(幼児)【スクール】			15:30/60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(幼児)【スクール】	15:30/60分 キッズ体育スクール【スクール】			15:30								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(重量)【スクール】	16:30/60分 キッズ体育スクール(重量)【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(重量)【スクール】	16:30/60分 キッズ体育スクール【スクール】			16:30								16:30
17:00									17:00									17:00
17:30									17:30									17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30	18:30/40分 ZUMBA(R)・菊地【予約】								18:30
19:00	19:00/45分 *クラブ限定/ETRO NATION TM-重代【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								19:00	
19:30									19:30									19:30
20:00	20:00/40分 ZUMBA(R)・重代【予約】	20:00/40分 エアサイクル/フィットネス/パワーライド・重代【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	
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 EXCITE-BODY・清水【予約】	21:00/40分 CSLive/ZenYoga-LIVE【予約】			21:00/40分 ファイトアタックPRO・金崎【予約】	21:10/30分 CSLive/デュエティプロジェクティブ/リズム&ヒップホップ-REC【予約】			21:00	21:05/60分 ジャズダンス・武田【定員】				21:00/40分 シェイプアップ・清水【定員】	21:00/40分 CSLive/ファイターズ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05月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)は休館日です。

4日(月)、5日(火)、6日(水)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	
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						09:50/30分 エアローキック ・菅原[予約]							10:00
10:30						10:35/40分 フレックススト レッチ・遠山[定員]							10:30
11:00						10:40/40分 ファンクショ ナルトレーニング・長島[予 約]							11:00
11:30						10:35/40分 専科セッション(ボク シング/重観)[セッション[予約]							11:30
12:00						11:15/10分 シムスモ・お慶引き継 ぎ							12:00
12:30						11:30/40分 ヨガ・藤井[予 約]							12:30
13:00						11:40/40分 CSLive/フ ットアタックPRO・REC [予約]							13:00
13:30						11:30/60分 キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約]							13:30
14:00						12:15/10分 シムスモ・かんたん筋 力							14:00
14:30						12:30/40分 ジョナルエ アロ・萩原[定員]							14:30
15:00						12:30/60分 キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約]							15:00
15:30						13:00/40分 ヒラテイス・菊 地[予約]							15:30
16:00						13:30/60分 キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約]							16:00
16:30						13:30/40分 パワーヨガ・ 大江[予約]							16:30
17:00						14:20/40分 シンブルエア ロ・清水[予約]							17:00
17:30						14:30/40分 シンブルエア ロ・清水[予約]							17:30
18:00						14:30/60分 キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約]							18:00
18:30						15:15/40分 *クラブ限定・ジャン スヒップホップ 真田[予約]							18:30
19:00						15:30/30分 CSLive/シェイプ UP POWER-REC[予約]							19:00
19:30						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]							19:30
20:00						16:30/40分 キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約]							20:00
20:30						16:30/40分 ZUMBA(R) 木川[予約]							20:30
21:00						16:40/60分 キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約]							21:00
21:30						16:30/60分 キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約]							21:30
22:00						17:30/40分 ヨガ・寺内[予 約]							22:00
22:30						17:30/60分 キッズ体育ス クール(幼児)[スクール] [予約]							22:30
						18:15/10分 シムスモ・お慶引き継 ぎ							
						18:15/10分 シムスモ・かんたん筋 力							
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