

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年07月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31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]	10:10(30分)Down-Up Core・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/ボテイ(ハラス・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)健康太極拳・麻生[予約]	10:50(50分)有料セッション/ボテイ(コンディショニング・道山[セッション])[予約]		11:00	11:00(40分)健康体操・伊藤[予約]	10:55(40分)コンピネーション/エアロLow・山岸[予約]	11:00(50分)有料セッション/エアロマストレッツ・道山[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(60分)有料セッション/ヨガ・ミュキ[セッション][予約]		11:50(40分)ヨガ・山田悦子[予約]	11:45(40分)フラエクスサイズ・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)ボディアクレス・船田[定員]			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]	11:45(10分)ジムスモ/お風呂引継ぎ	12:00	
12:30									12:30								12:30	
13:00	12:55(20分)エアサイクルフィットネス/スライド・坂口(通観予約)	12:55(20分)エアサイクルフィットネス/スライド・坂口(通観予約)			12:45(40分)ニューテックプロジェクト/スミス&モーリタツ(道山)予約	12:40(30分)CSLIVE/ボテイ/イグノーリング-REC[予約]		13:00	13:00(40分)ヨガ・奥[予約]	12:55(30分)STEP jam・船田[予約]	13:00(40分)有料セッション/音韻調整・吉川[セッション][予約]		12:50(30分)リナフロー・音韻[定員]	12:55(20分)バランスポール・武蔵[予約]		13:00		
13:30	13:40(40分)ZUMBA(R)・Miyuki[予約]	13:40(40分)ボテイコアバランス・船田[予約]			13:40(40分)リジナルエアロ・清水[予約]	13:30(40分)バリエエクササイズ・本倉[定員]		13:30		13:40(30分)ファンクショナルトレーニング・道山[予約]			13:40(40分)エアロサーキット・増瀬[予約]	13:40(40分)CSLIVE/ヨガLIVE[予約]		13:30		
14:00									14:00	14:00(40分)リジナルエアロ・吉川[予約]							14:00	
14:30	14:30(40分)カラダテック・船田[予約]	14:30(40分)カラダテック・船田[予約]			14:35(40分)コンピ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/バリエ・米倉[セッション][予約]		14:30		14:00(60分)エアサイクルフィットネス/スライド・音韻[定員]			14:40(30分)ボテイ/イグノーリング・音韻[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/アウェーキング・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(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(幼児)スクール[予約]		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(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(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	
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(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(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(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	
17:00									17:00								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(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(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(児童)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(45分)クラブ限定/STROING Nation TM-重松[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)コンピ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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・坂口・橋本[予約]	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・坂口・橋本[予約]			20:00(40分)シェイプアップ・金崎[定員]	20:10(40分)コンピネーションエアロ・瀬下[予約]		20:00		20:00(30分)CSLIVE/7-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]		20:00		
20:30									20:30								20:30	
21:00	21:00(30分)EXCITEーBODY・浜田[予約]	21:00(40分)CSLIVE/ZenYoga-LIVE[予約]			21:00(40分)ファイアアタックPRO・金崎[予約]	21:10(30分)CSLIVE/ボテイ/カラダテック/音韻調整・音韻・REC[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・船田[定員]	21:00(40分)CSLIVE/ファイアアタック/REC[予約]		21:00		
21:30									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07月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31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 [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分 ボディアウト カーニング・道山[予約]					08:40分 CSLive/ビューティ ボディ/KUBRE-REC[予約]		08:30
10:00					08:50分 エアロサーキット 増原[予約]								10:00
10:30					10:35分 フレックスストレッチ・道山[定員]	10:40分 CSLive/シェイプ ハンドPOWER-RECI[予約]	10:30分 速歩セッション(有償) キョウコ/道山[予約]	10:15分 ジムスモ/脚とお腹引き締め	10:30分 コンドネーション ステップ・上原[予約]	10:30分 CSLive/ヨガ REC[予約]		10:15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	10:30
11:00											10:50分 インナーマッスルトレーニング		11:00
11:30					11:30分 ヨガ・藤井[予約]	11:30分 キッズ体育スクールの(幼児)[スクール] [予約]	11:30分 ファイトアタック BEAT・横[予約]	11:15分 ジムスモ/お腹引き締め	11:25分 ピラティス・上原 [予約]			11:15分 ジムスモ/かんたん筋トレ ほし	11:30
12:00													12:00
12:30					12:30分 1)ジナルエプロ 萩原[定員]	12:30分 キッズ体育スクールの(幼児)[スクール] [予約]	12:30分 ファンクショナルトレーニング 真田[予約]	12:15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	12:20分 シェイプハンド 40・横[予約]	12:30分 ヒップホップ アン・上原[予約]		12:15分 ジムスモ/お腹引き締め	12:30
13:00													13:00
13:30					13:30分 ヨガ・長島[予約]	13:30分 キッズ体育スクールの(児童)[スクール] [予約]	13:30分 ピラティス・菊池 [予約]			13:20分 パワーヨガ・大江 [予約]	13:30分 エアリアルフィットネス パワーヨガ・横[予約]		13:30
14:00													14:00
14:30					14:30分 シンプルエアロ 萩原[予約]	14:30分 キッズ体育スクールの(児童)[スクール] [予約]	14:30分 ベリーダンス・菊池 [予約]			14:20分 シンプルエアロ・清水 [予約]	14:30分 EXCITE-BODY ・横[定員]		14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00					15:30分 キッズ体育スクールの(幼児) [スクール][予約]	15:30分 シェイプハンド 坂口[予約]	15:30分 キッズ体育スクールの(児童) [スクール][予約]	15:30分 速歩セッション(有償) キョウコ/道山[予約]					16:00
16:30					16:30分 キッズ体育スクールの(児童) [スクール][予約]	16:30分 ZUMBA(R) 木川[予約]	16:30分 キッズ体育スクールの(児童) [スクール][予約]	16:40分 キッズ空手スクールの [スクール][予約]	16:30分 コンドネーション エアロ・道山[予約]	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													17:00
17:30					17:30分 キッズ体育スクールの(児童) [スクール][予約]	17:30分 ボディアウト トレッチ・木川[予約]	17:30分 キッズ体育スクールの(児童) [スクール][予約]			17:30分 ヨガ・寺内[予約]		17:15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	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