

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年09月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25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				水				木											
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	曜日	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
08:00									08:00					08:00					08:00				
08:30									08:30					08:30					08:30				
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・宮脇[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・大庭[予約]			10:00	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/ボディハラス・清水[セッション][予約]					
10:30									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]			10:45/10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:55/40分)ラテンファンク・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/ボディコンディショニング・道山[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]	11:00/50分)有料セッション/アロマストレッチ・道山[セッション][予約]		11:00	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]							
11:30									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・麻生[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)ボディエクササイズ・船田[定員]			12:00	12:00/30分)シンプルエアロLow・増渥[定員]	12:00/40分)ファイタアタックPRO・坂口[予約]		12:00	12:00/40分)ZUMBA(R)・佐藤 直子[予約]	12:00/40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]			
12:30									12:30					12:30					12:30				
13:00	12:55/30分)ファイタアタックBEAT・横山[予約]	12:55/30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・道山[予約]			13:10/50分)有料セッション/ボディトレーニング[予約]	12:45/40分)ピュアプロジェクト・スミス&ヒーリング・道山[予約]			13:00	13:00/40分)ヨガ・奥[予約]	12:55/30分)STEP Jamm・船田[予約]	13:00/40分)青島セッション(青島限定)・青川[セッション][予約]		13:00	13:00/30分)リンパフロー・宮脇[定員]	12:55/20分)ハラスボール・武渥[予約]		13:00	13:00/40分)ZUMBA(R)・佐藤 直子[予約]	13:00/40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]			
13:30	13:40/40分)ZUMBA(R)・Mahya[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)バレーエクササイズ・米倉[定員]			13:30					13:30	13:30/40分)オリジナルエアロ・吉川[予約]			13:30	13:30/40分)ZUMBA(R)・佐藤 直子[予約]	13:30/40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]			
14:00									14:00					14:00					14:00				
14:30	14:30/45分)有料セッション/ダンス・Mahya[セッション][予約]	14:30/40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)ハラスボール・長島[定員]	14:20/40分)有料セッション/バレー・米倉[セッション][予約]		14:30					14:30	14:30/40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・増渥[定員]	14:30/30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・増渥[定員]		14:30	14:30/40分)ボディメイク・ルーニング・宮脇[定員]	14:30/30分)CSLive/リズムCAM P-LIVE[予約]			
15:00									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(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	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]	15:30/60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(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	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]			
16:00									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	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	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	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]			
17:00									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	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	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	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]			
18:00									18:00					18:00					18:00				
18:30									18:30					18:30					18:30				
19:00	19:00/40分)クラブ限定/ETRO・NG Nation・TM・重村[予約]	19:00/40分)パワーヨガ・酒本[予約]			19:00/40分)フィールヨガ・須田[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	19:10/30分)CSLive/シェイプアップ・POWER・LIVE[予約]			19:00	19:00/40分)ZUMBA(R)・奥[予約]				
19:30									19:30					19:30					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・坂口・船田[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)CSLive/X-CORE FIGHTING・LIVE[予約]	20:15/40分)クラブ限定ダンス・門・長田[予約]			20:00	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	20:05/40分)ZUMBA(R)・木村[予約]	20:00/40分)パワーヨガ・河合[予約]			
20:30									20:30					20:30					20:30				
21:00	21:00/30分)EXCITEーBOD・Y・須田[予約]	21:00/40分)CSLive/ZenYoga・LIVE[予約]			21:00/40分)ファイタアタックPRO・金崎[予約]	21:10/20分)CSLive/ボディコンディショニング・佐藤・伊藤[予約]			21:00	21:05/90分)ジャズダンス・武田[定員]	21:10/40分)ジャズダンス・武田[定員]			21:00	21:05/40分)シェイプアップ・横山[定員]	21:00/40分)CSLive/ファイタアタックBEAT・REC[予約]		21:00	21:05/40分)シェイプアップ・横山[定員]	21:00/40分)CSLive/ファイタアタックBEAT・REC[予約]			
21:30									21:30					21:30					21:30				
22:00									22:00					22:00					22:00				
22:30									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	曜日	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

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年09月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25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)ボディメイク ルーニング・道山[予約]				09:40(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト・KUBIRE-REC[予約]			09:30
10:00						09:50(30分)エアロサーキット・増澤[予約]							10:00
10:30								10:15(10分)ジムスモ/脚とお尻引き締め				10:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:30
11:00					10:35(40分)フレックスストレッチ・道山[定員]	10:40(40分)CSLive/シェイプハンプPOWER-REC[予約]	10:30(40分)連続セッション(ボキタキョウ・黒瀬セッション[予約])	10:30(40分)コンディ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/お腰引き締め	11:25(40分)ピラティス・上原[予約]	11:30(30分)CSLive/スーCORE FIGHTING-REC[予約]		11:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレほぐし	11:30
12:00					11:30(40分)ヨガ・藤井[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(40分)ファイトアタックBEAT・横[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)シェイプハンプ40・横[予約]	12:30(40分)ステップホップジャンプ・上原[予約]		12:15(10分)ジムスモ/お腰引き締め	12:30
13:00					12:30(40分)オリジナルエアロ・萩原[定員]	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)フランクショナルトレーニング・黒瀬[予約]						13:00
13:30									13:20(40分)パワーヨガ・大江[予約]	13:30(30分)エアリアルフィットネス/パワーライド・黒瀬[予約]			13:30
14:00					13:30(40分)ヨガ・長島[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(40分)ピラティス・菊池[予約]						14:00
14:30									14:20(40分)シンプルエアロ・清水[予約]	14:30(30分)EXCITE-BODY・黒野[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)シェイプハンプ・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]	15:30(40分)連続セッション(ベキタキョウ・黒瀬セッション[予約])		15:15(40分)クラブ音楽・ジャズ ステップ・黒野[予約]	15:20(30分)CSLive/シェイプハンプPOWER-REC[予約]		15:30
16:00													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]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール] [予約]	16:40(60分)キッズ空手スクール [スクール] [予約]		16:30(40分)コンディネーションエアロ・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(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 トレーニング・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]			17:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	17:30
18:00													18:00
18:30								18:15(10分)ジムスモ/背中引き締め				18:15(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	18:30
19:00													19:00
19:30								18:15(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