

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年10月 -

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30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	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
08:30									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・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 ダンスWAVE・大熊[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/シェイプアップ・REC[定員]	10:10/45分 有料セッション/ボディバランス・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・寺内[予約]	10:50/40分 健康大極拳・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/アロマストレッチャ・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/ピラティス・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/ボディメイク[セッション]		11:50/40分 ヨガ・山田 悦子[予約]	11:45/40分 フラエカサイズ・藤生[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 ボディケアストレッチ・船田[定員]			12:00/30分 シンブルエアロLow・増渥[予約]	12:00/40分 ファイタータックPRO・坂口[予約]			12:00
12:30									12:30									12:30
13:00	12:55/30分 ファイタータックPRO・横山[予約]	12:55/20分 エアサイクルフィットネス・ムラマツ[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/貴重調整・吉川[セッション][予約]		12:50/30分 リンパフロー・宮脇[定員]	12:55/20分 バランスポール・武渥[予約]			13:00
13:30	13:40/40分 ZUMBA(R)・Mahyol[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・森田[定員]			13:30					13:40/30分 ファンショナルレーニング・道山[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 有料セッション/ダンス・Mahyol[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]				14:30					14:00/40分 ボディメイク・レーニング・宮脇[定員]	14:30/30分 CSLive/リズムCAM P-10[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(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	15:30/60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]	15:30/60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	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	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	18:35/40分 ZUMBA(R)・菊地[予約]								18:30
19:00	19:00/40分 クラブ限定・BTROING Nation TM・重代[予約]	19:00/40分 パワーヨガ・清水[予約]			19:00/40分 ヨガ・山田[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					19:05/40分 ヨガ・藤井[予約]	19:00/40分 コンビネーションステップ・河合[予約]			19:00
19:30									19:30	19:20/40分 ピラティス・菊地[予約]								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・奥[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・渥下[予約]			20:00	20:10/40分 クラブ限定・ダンス入門・底田[予約]	20:00/30分 CSLive/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・河合[予約]			20:00
20:30									20:30									20:30
21:00	21:00/30分 EXCITEーBODY・須田[予約]	21:00/40分 CSLive/PIllaxes Shiga・REC[予約]			20:40/10分 ジムスモ/貴重引き締め	21:00/40分 ファイタータックPRO・金崎[予約]	21:10/20分 CSLive/ボディメイク・フィットネス・白木を予約・道重・REC[予約]		21:00	21:00/30分 ジャズダンス・武田[定員]								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	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシンジム	曜日

セントラルウェルネスクラブ 24 西新井 - 2026年10月 -

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30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 >

	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													09:00
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・増原[予約]								10:00
10:30								10:15(10分)ジムスモ/肩とお尻引き締め				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/シェイプアップPOWER-REC[予約]	10:30(40分)青森セッション(青森県・青森県セッション)[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/お腹引き締め			11:25(40分)ラティス・上原[予約]	11:30(30分)CSLive/スー・CORE FIGHTING-REC[予約]	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]	11:40(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)シェイプアップ40+横[予約]	12:30(40分)ヒップホップアン・上原[予約]		12:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め	12:30
13:00													13:00
13:30					13:30(40分)オリジナルエアロ・萩原[定員]	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)ラティス・菊地[予約]		13:20(40分)パワー・ヨガ・大江[予約]	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・道山[予約]			13:30
14:00													14:00
14:30					14:30(40分)ヨガ・長島[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(40分)ベリーダンス・菊地[予約]		14:20(40分)シンプルエアロ・清水[予約]	14:30(30分)EXCITEーB ODY・道野[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)シンプルエアロ・萩原[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)青森セッション(青森県・青森県セッション)[予約]	15:15(40分)★クラブ限定/ジャズヒップホップ・長島[予約]	15:30(30分)CSLive/シェイプアップPOWER-REC[予約]				15:30
16:00											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]		16:00
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・西山[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)ボディケアストレッチ・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/肩甲骨引き締め				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