セントラルウェルネスクラブ　24　西新井 － 2026年11月 －

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27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 ＞

月

	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシンジム
09:00				
09:30				09:45(10分)みんなで体操
10:00	10:00(40分)シンプルエアロLow・ミユキ[予約]	10:00(40分)フィールヨガ・宮脇[予約]		
10:30				10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
11:00	11:00(40分)ヨガ・ミユキ[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]		
11:30				11:30(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め
12:00	12:00(40分)シェイプバンプ・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・ミユキ[セッション][予約]	
12:30	12:55(30分)ファイトアタック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・須田[予約]		
13:00			13:10(50分)有料セッション/ボディトレーニング・伊藤美穂子[セッション][予約]	
13:30	13:40(40分)ZUMBA（R）・Mahya[予約]	13:40(40分)ボディコアバランス・船田[予約]		
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]		
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]		
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]		
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]		
18:00				
18:30				
19:00	19:00(40分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM-臺代[予約]	19:00(40分)パワーヨガ・酒木[予約]		
19:30				19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
20:00	20:00(40分)ZUMBA（R）・臺代[予約]	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・橋[予約]		
20:30				20:45(10分)ジムスモ/背中引き締め
21:00	21:00(30分)EXCITE一BODY・須田[予約]	21:00(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]		
21:30				21:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
22:00				
22:30				

火

	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシンジム
09:00				
09:30				
10:00	10:00(40分)ヨガ・寺内[予約]	10:00(30分)CSLive/リズムCAMP-REC[予約]		
10:30	10:55(40分)ラテンファン・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/ボディコンディショニング・遠山[セッション]	
11:00				
11:30	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]		
12:00			12:10(40分)ボッチャ	
12:30		12:40(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]		
13:00	12:45(40分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・遠山[予約]			
13:30	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]		
14:00		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][予約]	
14:30	14:35(40分)コンビネーションステップ・稲石[定員]			
15:00				
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][予約]		
16:00				
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]		
17:00				
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]		
18:00				
18:30				
19:00	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]		
19:30				19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
20:00	20:00(40分)シェイプバンプ・金崎[定員]	20:10(40分)コンビネーションエアロ・瀬下[予約]		
20:30				20:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
21:00	21:00(40分)ファイトアタックPRO・金崎[予約]	21:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・REC[予約]		
21:30				21:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善
22:00				
22:30				

水

	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシンジム
09:00				
09:30				09:45(10分)みんなで体操
10:00	10:00(40分)ヨガ・伊藤[予約]	10:10(30分)ダンスWAVE・大熊[予約]		
10:30		10:55(40分)コンビネーションエアロLow・山岸[予約]		10:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め
11:00	11:00(40分)健康体操・伊藤[予約]		11:00(50分)有料セッション/アロマストレッチ・遠山[セッション][予約]	
11:30		11:55(40分)ボディケアストレッチ・船田[定員]		11:45(10分)ジムスモ/肩こり予防
12:00	12:00(40分)ZUMBA（R）・山岸[予約]			
12:30		12:55(30分)STEP jam・船田[予約]		
13:00	13:00(40分)ヨガ・奥[予約]		13:00(40分)有料セッション/骨盤調整・吉川[セッション][予約]	
13:30		13:45(30分)ファンクショナルトレーニング・遠山[予約]		
14:00	14:00(40分)オリジナルエアロ・吉川[予約]			
14:30		14:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・廣野[定員]		
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]	
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][予約]		
16:00				
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]		
17:00				
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]		
18:00				
18:30	18:35(40分)ZUMBA（R）・菊地[予約]			
19:00	19:20(40分)ビラティス・菊地[予約]	19:10(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER・LIVE[予約]		
19:30				19:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め
20:00	20:10(40分)＊クラブ限定/ダンス入門・武田[予約]	20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING・LIVE[予約]		
20:30		20:45(30分)ヨガ・大江[定員]		20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
21:00	21:00(90分)ジャズダンス・武田[定員]			
21:30				21:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
22:00				
22:30				

木

	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	マシンジム
09:00				
09:30				09:45(10分)みんなで体操
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/シェイプバンプ・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]	
10:30				
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				11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め
12:00	12:00(30分)シンプルエアロLow・増澤[予約]	12:00(40分)ファイトアタックPRO・坂口[予約]		
12:30	12:50(30分)リンパフロー・宮脇[定員]	12:55(20分)バランスボール・武澤[予約]		
13:00				
13:30	13:40(40分)エアロサーキット・増澤[予約]	13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]		
14:00				
14:30	14:40(30分)ボディメイクトレーニング・宮脇[定員]	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP-LIVE[予約]		
15:00				
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][予約]		
16:00				
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]		
17:00				
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]		
18:00				
18:30				
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]		
19:30				19:45(10分)ジムスモ/背中引き締め
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				20:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め
21:00	21:00(40分)シェイプバンプ・鹿野[定員]	21:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]		
21:30				21:45(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ぐくし
22:00				
22:30				

作成日:2026/11/01 16:29:20

セントラルウェルネスクラブ　24　西新井 － 2026年11月 －

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27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					09:50(30分)エアロサーキット・増澤[予約]	09:40(40分)ボディメイクトレーニング・遠山[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								10:15(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め				10:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:00
10:30					10:35(40分)フレックスストレッチ・遠山[定員]	10:40(40分)CSLive/シェイプバンプPOWER・REC[予約]	10:30(40分)有料セッション/ボディメイキング・齋藤[セッション][予約]		10:30(40分)コンビネーションステップ・上原[予約]	10:30(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]			10:30
11:00								11:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め	11:25(40分)ピラティス・上原[予約]		11:25(30分)有料セッション/ボディトレーニング・整備[セッション]予約	11:15(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし	11:00
11:30					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・橋[予約]			11:30(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING・REC[予約]			11:30
12:00								12:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:20(40分)シェイプバンプ・橋[予約]			12:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め	12:00
12:30					12:30(40分)シェイプバンプ・坂口[予約]	12:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][予約]	12:35(40分)ファンクショナルトレーニング・長島[予約]			12:30(40分)ヒップホップファン・上原[予約]			12:30
13:00									13:20(40分)パワーヨガ・大江[予約]				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)ピラティス・菊地[予約]			13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・須田[予約]			13:30
14:00									14:20(40分)シンプルエアロ・清水[予約]				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]			14:30(30分)EXCITE－BODY・鹿野[定員]			14:30
15:00									15:15(40分)＊クラブ限定/ジャズヒップホップ・武田[予約]	15:20(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER・REC[予約]			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)有料セッション/ベリーダンス・菊地[セッション][予約]						15:30
16:00											16:00(75分)有料セッション/アウェーカニング・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)コンビネーションエアロ・西山[予約]				16:30
17:00												17:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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]				17:30
18:00								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	18:00
18:30													18:30
19:00								18:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ					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
	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

作成日:2026/11/01 16:29:20