

セントラルウェルネスクラブ 上池袋 - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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(別途入金手続き、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		
	リモーネ	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ		リモーネ	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ			
09:00				09:15(5分)みんなで体操・大森					09:00								09:15(5分)みんなで体操・高田	09:00		
09:30	09:30(40分)コンビネーションエアロLow・権利[定員]	09:50(40分)フラエクササイズ・太田[定員]	09:30(40分)ポッチャー・[定員]						09:30(40分)ヨガ・吉田[定員]	09:50(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・大森[定員]	10:00(40分)学びタイム・薄井[定員]	09:30(40分)ボディケアストレッチ・増田[定員]	09:40(40分)シンプルエアロ・石井[定員]	09:40(40分)CSLive/健康本権[定員]				09:30(40分)ポッチャー・[定員]	09:30	
10:00																	10:20(10分)ジムスモ/お慶シェイプ・橋本	10:00		
10:30	10:40(40分)ボディケアストレッチ・坂入[定員]	10:40(40分)シンプルステップ・権利[定員]		10:45(15分)バランスボール・大森					10:30(40分)シンプルエアロLow・伊藤[定員]	11:00(40分)ジャズダンス・戸田[定員]	11:00(30分)CSLive/ボクテイメイキング[定員]			10:30(40分)ZUMBA(R)・増田[定員]	10:50(40分)ヨガ・丸茂[定員]			10:30(40分)ジムスモ/お慶シェイプ・橋本	10:30	
11:00					11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員]													11:00(40分)CSLive/ピラティス[定員]	11:00	
11:30																		11:30(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・山田	11:30	
12:00	11:45(40分)健康体操・坂入[定員]	11:50(40分)ファイトアタックBEAT・高田[定員]		11:50(30分)CSLive/やせる! 密着練習ダンス[定員]															12:00	
12:30																			12:30	
13:00					12:50(40分)CSLive/シェイプアップ[定員]														12:45(15分)リハビリロー・橋本	13:00
13:30	13:30(40分)ヨガ・小宮[定員]	13:30(40分)クラブ限定 ZUMBA(R) GOLD・金子[定員]		13:50(40分)CSLive/ピラティス[定員]							13:30(30分)CSLive/やせる! 密着練習ダンス[定員]								13:30	
14:00																			14:00	
14:30	14:30(40分)コンビネーションステップ・高橋[定員]																		14:30	
15:00																			15:00	
15:30																			15:30	
16:00																			16:00	
16:30																			16:30	
17:00																			17:00	
17:30																			17:30	
18:00																			18:00	
18:30																			18:30	
19:00																			19:00	
19:30	19:20(40分)ピラティス・小嶋[定員]	19:20(30分)シンプルステップ・稲石[定員]		19:10(40分)CSLive/ヨガ[定員]															19:30	
20:00																			20:00	
20:30	20:20(40分)アロマストレッチ・小嶋[定員]	20:10(40分)ティスヨガダンス/パラダイズ・稲石[定員]	20:00(40分)CSLive/シェイプアップ[定員]	20:10(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・高橋															20:30	
21:00																			21:00	
21:30	21:20(40分)ファイトアタックBEAT・高田[定員]			21:10(30分)有料セッション/ステップ・稲石[セッション][予約]															21:30	
	リモーネ	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ

休館日

セントラルウェルネスクラブ 上池袋 - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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(別途入金手続き、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	
	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ		
08:00				08:15分/みんなで体操・大森	08:00(60分)キッズダンススクール[スクール]								08:10(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	08:00
08:30	08:30(40分)コンビネーションエアロ・精方[定員]		08:30(30分)CSLive/ビューチフジエクト・LEGI[定員]				08:30(15分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	08:30(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり				09:15(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]		08:30
10:00				10:15(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	10:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	10:00(30分)ビューチプロジェクトス・スモ&ヒーリング・大野[定員]	10:00(30分)X-CORE TRAINING[定員]		10:00(40分)ヨガ・空島[定員]	10:00(30分)CSLive/やせる! 前肢線ダンス[定員]				10:00
10:30	10:40(30分)健康体操・平賀[定員]	10:40(40分)コンビネーションステップ・精方[定員]							10:30(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり					10:30
11:00			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員]		11:00(60分)キッズダンススクール[スクール]		11:00(40分)CSLive/ワールドピラティス[定員]		11:00(40分)シングルステップ+前肢線ダンス[定員]				11:00(30分)CSLive/PARTY jam[定員]	11:00
11:30				11:20(10分)ジムスモ/お慶シェイプ・山田										11:30
12:00	11:45(40分)ベリーダンス・栢田[定員]	11:50(40分)健康体操・中道[定員]			12:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	12:00(40分)シェイブパンツ・足谷[定員]	12:00(30分)CSLive/やせる! 前肢線ダンス[定員]							12:00
12:30				12:30(30分)エアサカルフットネスマス/リズムライド・佐藤[定員]	12:40(15分)ジムスモ/やさしいストレッチ・大森									12:30
13:00	13:00(40分)シンプルエアロLow・石井[定員]	13:05(40分)ステップサーキット・中道[定員]				13:00(40分)ビューチプロジェクト・美石・金子[定員]	13:00(40分)CSLive/Lat Lat[定員]		13:00(40分)パワーヨガ・松澤[定員]	13:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]				13:00
13:30			13:30(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[定員]											13:30
14:00				13:45(15分)ジムスモ/お慶シェイプ・山田		14:00(40分)健康体操・前田[定員]	14:00(40分)CSLive/フィットアタックPRO[定員]		14:00(40分)シェイブパンツ・高田[定員]	14:00(40分)ビューチプロジェクトス・スモ&ヒーリング・佐藤[定員]	14:00(30分)CSLive/ビューチプロジェクトス・スモ・LEGI[定員]			14:00
14:30														14:30
15:00					15:00(30分)パワーバンプ・渡邊[定員]	15:00(40分)ステップサーキット・小松田[定員]								15:00
15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール[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)キッズ運動能力開発スクール(幼児) [スクール]		15:50(40分)フィットアタックBEAT・渡邊[定員]	15:55(40分)HOTヨガ・小松田[定員]								15:30
16:00														16:00
16:30	16:30(60分)キッズ新体操スクール[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)キッズ運動能力開発スクール(児童) [スクール]			16:30(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール] [定員]								16:30
17:00														17:00
17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(90分)選手コース陸上トレーニング[スクール]		17:30(40分)ZUMBA(R)・金子[定員]	17:30(30分)CSLive/前肢線ダンス[定員]								17:30
18:00													17:45(15分)ジムスモ/お慶シェイプ・山田	18:00
18:30	18:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]												18:10(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	18:30
19:00		19:00(40分)ボキアキアス・トレッチ・佐藤[定員]	18:00(30分)CSLive/エアサカルフットネスマス/リズムライド[定員]						18:45(15分)ジムスモ/みんなでおしゃべり					19:00
19:30														19:30
20:00	20:05(40分)シェイブパンツ・大野[定員]	20:05(40分)ダンスWAVE・王[定員]	20:00(40分)CSLive/エアサカルフットネスマス/パワーライド[定員]											20:00
20:30														20:30
21:00	21:00(40分)フィットアタックBEAT・大野[定員]	21:00(40分)HOTワールドピラティス・王[定員]												21:00
21:30														21:30
曜日	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ	曜日	