

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2025年04月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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＞					火				水				木				曜日	
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	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	曜日
09:00									09:00									09:00
09:30	09:30(40分)コンビネーションエアロLow・緒方[定員]	09:50(40分)フラエクササイズ・太田[定員]	09:25(40分)ポッチャー・[定員]	09:15(5分)みんなで体操・ジムスタッフ					09:30(40分)CSLive/スリース&ヒーリング・大森[定員]	09:50(40分)CSLive/スリース&ヒーリング・大森[定員]	10:00(40分)宇びタイム・薄井[定員]	10:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	09:30(40分)ボディケアストレッチ・増田[定員]	09:30(40分)シンプルエアロ・石井[定員]	09:40(40分)CSLive/健康太極拳[定員]	09:15(5分)みんなで体操・ジムスタッフ		09:30
10:00									10:00(40分)ヨガ・伊藤[定員]									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・緒方[定員]	10:15(30分)からだ元気・大森[定員]	10:45(15分)バランスボール・ジムスタッフ					10:55(60分)有料セッション/生活習慣病予防・大森[セッション][定員]	11:00(40分)ジャズダンス・芦田[定員]	10:30(40分)ZUMBA(R)・増田[定員]	10:30(30分)Fit Fun・高田[定員]	11:20(40分)シェイプアップ・高田[定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス[定員]	11:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	10:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ		10:30
11:00																		11:00
11:30	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・真田[定員]	11:55(40分)CSLive/シェイプアップ[定員]	11:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					11:55(60分)有料セッション/ジャズダンス・芦田[セッション][予約]	12:00(40分)ピラティス・佐藤[定員]	11:30(40分)ヨガ・丸茂[定員]	11:45(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	12:20(40分)ZUMBA(R)・増田[定員]	12:30(40分)Fit Fun・高田[定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス[定員]	11:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	11:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	11:30
12:00																		12:00
12:30	12:45(40分)ピラティス・小宮[定員]	12:50(30分)Fit Fun・佐藤[定員]	12:55(40分)CSLive/ヨガ[定員]	12:35(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					12:30(30分)無料セッション/ファイトアタック・渡邉[セッション][予約]	13:00(30分)無料セッション/ファイトアタック・渡邉[セッション][予約]	13:00(30分)シェイプアップ・足谷[定員]	13:00(30分)無料セッション/ファイトアタック・渡邉[セッション][予約]	12:45(40分)エアロサーキット・渡辺[定員]	12:20(40分)バランスボール・石井[定員]	12:20(40分)カラダデトックス・今津[定員]	12:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ		12:30
13:00																		13:00
13:30	13:50(40分)コンビネーションステップ・高橋[定員]	13:40(40分)*クラブ限定ZUMBA(R) GOLD・金子[定員]							13:00(40分)ZUMBA(R)・歌川[定員]	13:00(40分)シェイプアップ・足谷[定員]	13:00(30分)シェイプアップ・高田[定員]	13:45(15分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	13:45(40分)ヨガ・丸茂[定員]	13:20(40分)フリースタイルダンス・今津[定員]	13:40(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]	13:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]	13:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	13:30
14:00																		14:00
14:30									14:00(40分)ファイトアタックBEAT・渡邉[定員]	14:00(40分)HOTヨガ・緒真[定員]								14:30
15:00																		15:00
15:30									15:00(60分)スタジオレナタル・要予約[セッション][予約]									15:30
16:00																		16:00
16:30		16:30(60分)キッズ空手スクール[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)キッズバレエスクール[スクール]	16:30(90分)選手コース随上トレーニング[スクール]		15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		15:45(60分)スタジオレナタル・要予約[セッション][予約]			16:30
17:00																		17:00
17:30		17:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]							17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]			17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:00(120分)選手コース随上トレーニング[スクール]			17:30
18:00																		18:00
18:30																		18:30
19:00																		19:00
19:30	19:15(40分)ピラティス・佐藤[定員]	19:20(30分)シンプルステップ・稲石[定員]	19:10(40分)X-CORE RIDING・高田[定員]	19:10(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ					19:10(40分)ZUMBA(R)・関根[定員]	19:20(40分)シェイプアップ・渡邉[定員]	19:15(40分)ZUMBA(R)・仲田[定員]	19:15(40分)ZUMBA(R)・仲田[定員]	19:30(30分)シェイプアップ・王[定員]	19:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リズムライヴ[定員]	18:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ			19:30
20:00																		20:00
20:30	20:15(40分)ファイトアタックBEAT・高田[定員]	20:10(40分)ディスコダンスパライダイス・稲石[定員]	20:00(40分)CSLive/シェイプアップ[定員]	20:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					20:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライヴ・大野[定員]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]	20:05(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	20:20(40分)ファイトアタックPRO・佐藤[定員]	20:20(40分)ビューティプロジェクト/スミース&ヒーリング・王[定員]	20:05(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ			20:30	
21:00																		21:00
21:30	21:10(40分)ファンクショナルコアエクササイズ・高田[定員]			21:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					21:10(40分)HOTフィールヨガ・大野[定員]	21:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[定員]	21:20(30分)シェイプアップPOWER・佐藤[定員]		21:10(40分)CSLive/シンプルエアロ[定員]	21:05(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ			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	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	曜日

休館日

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2025年04月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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	ビスタデオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタデオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタデオ	ベスカ	オープンスタジオ	
08:00					08:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]		08:30(30分)CSLive/エア・フロアフィットネス/大野 [定員・要整理券]	08:30(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムス モ		09:15(30分)CSLive/から だアクティブ[定員]			08:00
08:30	08:30(40分)コンビネーシ ョンエアロ・緒方[定員]		08:30(30分)CSLive/ビューティフ ロジェクト・SHISEI[定員]	08:15(5分)みんなで体操・ジムスタ ッフ									08:30
10:00					10:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]	10:00(30分)ビューティプロジェクト /スムース&ヒーリング・大野[定 員]	10:00(40分)CSLive/シン ブルエアロ[定員]	08:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ	10:00(40分)ヨガ・空島[定 員]	10:00(40分)CSLive/フットアタ ックBEAT[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・緒方[定員]		10:30(10分)腰痛予防・ジムスタ ッフ									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/フイ ールピラティス[定員]		11:00(40分)シングルスステップ・筋 トレ10・宮島[定員]	11:00(30分)CSLive/ピラ ティス[定員]		10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 筋改善・ジムスタッフ	11:00
11:30				11:30(10分)ジムスモ・お腹引き締 め・ジムスタッフ					11:15(40分)★クラブ限定・HOTPE ディファストレッチ・たきも[定員]				11:30
12:00	11:45(40分)ベリーダンス・ 秋山[定員]	11:50(40分)健康体操・中道 [定員]						11:45(10分)ジムスモ・2週間&断食指導・ジム スタッフ				11:50(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ	12:00
12:30			12:35(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド ・小野島[定員]	12:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタ ッフ	12:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]	12:00(40分)シェイブバン プ・小野島[定員]	12:00(40分)CSLive/Lati Lat[定員]		12:00(40分)シンプルエア ロ・松澤[定員]	12:10(40分)フリースタイ ルダンス・主[定員]	12:00(60分)スタジオオレン タル・要予約[セッション] [予約]		12:30
13:00	13:00(40分)シンプルエア ロLow・石井[定員]	13:05(40分)ファンクショ ナルコンディショニング・中 道[定員]											13:00
13:30			13:30(40分)CSLive/フットアタ ックBEAT[定員]			13:00(40分)健康本権拳 前田[定員]	13:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・小野島[定員]		13:00(40分)パワーヨガ・ 松澤[定員]	13:10(40分)ビューティフ ロジェクト/スムース&ヒ ーリング・佐藤[定員]			13:30
14:00												13:40(10分)エア・サイクル・フィットネス/ジムスタ ッフ	14:00
14:30						14:00(40分)ビューティフ ロジェクト・金子[定員]	14:00(40分)CSLive/フットアタ ックPRO[定員]		14:00(40分)シェイブバン プ・高田[定員]	14:10(40分)ボディメイク トレーニング・佐藤[定員]			14:30
15:00												14:45(10分)ジムスモ/肩やシェイ プ・ジムスタッフ	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]										15:30
16:00					15:50(40分)フットアタ ックBEAT・速達[定員]	15:55(40分)HOTヨガ・小 松田[定員]							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]	16:35(10分)ジムスモ/お腹引き締 め・ジムスタッフ				16:30
17:00					16:50(40分)ZUMBA(R) ・金子[定員]	16:55(30分)CSLive/ボディメイ クトレーニング[定員]				17:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・高田[定員]	17:00(40分)CSLive/ピラ ティス[定員]		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]					17:35(10分)ジムスモ・肩&お腹引 き締め・ジムスタッフ					17:30
18:00							18:00(90分)スタジオオレン タル・要予約[セッション] [予約]					17:45(15分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ	18:00
18:30	18:30(60分)キッズ新体操 スクール[スクール]												18:30
19:00		19:05(40分)CSLive/カラ ダデトックス[定員]											19:00
19:30													19:30
20:00	20:05(40分)シェイブバン プ・大野[定員]	20:05(40分)ダンスWAVE ・主[定員]	20:00(40分)CSLive/エアサイ クルフィットネス・パワーライド[定 員]	19:30(10分)ジムスモ・肩中引き締 め・ジムスタッフ									20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)フットアタ ックBEAT・大野[定員]	21:00(40分)HOTフイ ールピラティス・主[定員]		20:00(10分)ジムスモ/お腹引き締 め・ジムスタッフ								21:00(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ	21:00
21:30													21:30
	リモーネ	ビスタデオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタデオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタデオ	ベスカ	オープンスタジオ	
曜日	金				土				日				曜日