

セントラルウェルネスクラブ 上池袋 - 2025年07月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。
21日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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 >

月					火				曜日	水					木					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	リモーネ	ビスタデオ	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)コンピネーションエアロLow・高橋(真)[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			09:50(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・大森[定員]	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	
		09:50(40分)フラエクササイズ・太田[定員]																		
10:00										10:00	10:00(40分)ヨガ・伊藤[定員]		10:00(40分)学びタイム・薄井[定員]					10:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	10:00	
10:30	10:50(40分)ボディケアストレッチ・坂入[定員]		10:15(30分)からだ元気・大森[定員]							10:30				10:30(40分)ZUMBA(R)・増田[定員]	10:30(30分)Fit Fun・高田[定員]			10:30		
		10:40(40分)シンプルステップ・高橋(真)[定員]		10:45(15分)ジムスモ/バランスボール・ジムスタッフ																
11:00			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員]							11:00	11:00(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(40分)CSLive/ピラティス[定員]	11:15(10分)ジムスモ/腰痛予防・調整・ジムスタッフ		11:00		
11:30				11:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ						11:30		11:50(60分)有料セッション/ジャズダンス・戸田[セッション][予約]		11:30(40分)ヨガ・丸茂[定員]				11:30		
12:00	11:50(40分)健康体操・坂入[定員]	11:50(40分)ファイトアタックBEAT・武田[定員]	11:55(40分)CSLive/シェイプハンブ[定員]							12:00	12:00(40分)ピラティス・佐藤[定員]							12:00		
12:30				12:25(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ						12:30			12:20(30分)有料セッション/フットアタック・渡邊[セッション][予約]		12:20(40分)バランスボール・石井[定員]	12:20(40分)ラダデトックス・今津[定員]	12:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	12:30		
13:00	12:50(40分)ピラティス・貞廣[定員]	12:50(30分)Fit Fun・佐藤[定員]								13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・歌川[定員]	13:00(40分)シェイプハンブ・足谷[定員]	13:00(30分)有料セッション/フットアタック・渡邊[セッション][予約]		12:45(40分)エアロサーキット・渡辺[定員]		13:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]	13:00		
13:30										13:30					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]		13:30		
14:00	13:50(40分)コンピネーションステップ・高橋(真)[定員]													13:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	13:45(40分)ヨガ・貞廣			14:00		
14:30										14:30	14:00(40分)ファイトアタックBEAT・渡邊[定員]	14:00(40分)ヨガ・綿貫[定員]				14:30(30分)CSLive/リズムACAMP[定員]		14:30		
15:00										15:00			15:00(60分)スタジオレンタル・要予約[セッション][予約]					15:00		
15:30										15:30	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]					15:45(60分)スタジオレンタル・要予約[セッション][予約]		15:30		
16:00										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	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]		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:30		
17:00										17:00						17:00(120分)選手コース随上トレーニング[スクール]		17:00		
17:30		17:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]								17:30	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]			17:30		
18:00										18:00								18:00		
18:30										18:30					18:30(40分)ピラティス・貞廣[定員]			18:30		
19:00	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・福石[定員]	19:10(40分)X-CORE RIDING・高田[定員]	19:10(10分)ジムスモ/肩中引き締め・ジムスタッフ						19:00	19:10(40分)シェイプハンブ・渡邊[定員]	19:10(40分)ZUMBA(R)・関根[定員]		19:15(40分)ZUMBA(R)・仲田[定員]		19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライフ[定員]	19:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	19:00		
19:30										19:30					19:30(30分)シェイプハンブ・王[定員]			19:30		
20:00		20:10(40分)ダンスファン・稲石[定員]	20:00(40分)CSLive/シェイプハンブ[定員]	20:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ						20:00	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライク・大野[定員]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]	20:00(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/スムース&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	20:00		
20:30	20:10(30分)ファンクショナルコンピネーション・高田[定員]									20:30			20:20(10分)ジムスモ/腰痛引き締め・ジムスタッフ					20:30		
21:00	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・高田[定員]									21:00		21:10(40分)HOTフィーブルヨガ・大野[定員]					21:05(10分)ジムスモ/肩中引き締め・ジムスタッフ	21:00		
21:30										21:30					21:20(30分)シェイプハンブPOWER・佐藤[定員]			21:30		
曜日	リモーネ	ビスタデオ	ベスカ	オープンスタジオ	曜日	リモーネ	ビスタデオ	ベスカ	オープンスタジオ	曜日	リモーネ	ビスタデオ	ベスカ	オープンスタジオ	曜日	リモーネ	ビスタデオ	ベスカ	オープンスタジオ	曜日

セントラルウェルネスクラブ 上池袋 - 2025年07月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。
21日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	
09:00					09:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]							09:00(60分)キッズダンス・かんたん筋トレ・ ダンススタッフ	09:00
09:30	09:30(40分)コンビネーシ ョンエアロ・林[定員]		09:30(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/ウェストサイド[定員]	09:15(5分)みんなで行く体操・ジムス タッフ			09:30(40分)CSLive/シン ブルエアロ[定員]			09:15(30分)CSLive/から だアクティブ[定員]			09:30
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 /スミース&ヒーリング・大野[定員]	10:00(40分)CSLive/シン ブルエアロ[定員]				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・林[定員]		10:40(10分)腰痛予防・ジムスタ ッフ									10:30
11:00					11:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]		10:50(30分)パラソポール・大野[定員]	11:00(40分)CSLive/フイ ールピラティス[定員]			11:00(40分)ステップサー キット・空島[定員]	11:00(30分)CSLive/ピラ ティス[定員]	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)ボディケアス トレッチ・たきもと[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]			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(30分)CSLive/やせも！筋 断断ダンス[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・王[定員]	12:00(60分)スタジオレン タル・要予約[セッション] [予約]	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									12:30
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(40分)健康本極拳・ 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 プロジェクト/スミース&ヒ ーリング・佐藤[定員]		13:00
13:30			13:30(40分)CSLive/フットアタ ックBEAT[定員]									13:45(10分)エアサイクル/かんたん筋トレ・ジ ムスタッフ	13:30
14:00						14:00(40分)ボディメイク レーニング・金子[定員]	14:00(40分)CSLive/フットアタ ックPRO[定員]				14:10(40分)ボディメイク レーニング・佐藤[定員]		14:00
14:30													14:30
15:00					15:00(30分)シェイブバン プPOWER・渡邊[定員]	15:00(40分)ステップサー キット・小松田[定員]			15:00(40分)シェイブバン プ・高田[定員]	15:10(30分)CSLive/リズ ムCAMP[定員]	15:00(60分)スタジオレン タル・要予約[セッション] [予約]	14:45(10分)ジムスモ/背中引き締 め・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]		15:50(40分)フットアタ 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(40分)フットアタ ックPRO・高田[定員]	16:00(40分)ボディケアス トレッチ・小田[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]		16:50(40分)ZUMBA(R) ・金子[定員]	16:55(30分)CSLive/ボディメイ クレーニング[定員]	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											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/腹&お腰引 き締め・ジムスタッフ				17:45(15分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ	17:30
18:00							18:00(90分)スタジオレン タル・要予約[セッション] [予約]					18:00(60分)キッズダンス・かんたん筋 トレ・ダンススタッフ	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 ダデックス[定員]	18:50(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・小野島[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 ・王[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/背中引き締 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)フィールピラ ティス・王[定員]		20:50(10分)ジムスモ/お腹引き締 め・ジムスタッフ									21:00
21:30				21:00(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ									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