

セントラルウェルネスクラブ 上池袋 - 2025年08月 -

5日(火)、12日(火)、19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)、28日(火)は休館日です。
 11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 | | | | | 09:00(60分)キッズダンススクール[スクール] | | | | | | | | 09:00(60分)キッズダンススクール[スクール] | 08:00 | |
| 08:30 | 09:30(40分)コンビネーションエアロ[定員] | | | 09:15(5分)みんなで体操・ジムスタッフ | | | | | | | | | 09:15(30分)CSLive/からだアクトライブ[定員] | 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)ビューティフルダンス&ヒーリング・大野[定員] | 10:00(40分)CSLive/シンプルエアロ[定員] | | | | | | 10:00(40分)ヨガ・空島[定員] | 10:00 | |
| 10:30 | 10:40(30分)健康体操・平野[定員] | 10:40(40分)コンビネーションステップ・林[定員] | | 10:20(10分)順番予約・ジムスタッフ | | | | | | | | | 10:00(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[定員] | 10:30 | |
| 11:00 | | | | | 11:00(60分)キッズダンススクール[スクール] | | 11:00(40分)CSLive/フィールドピラティス[定員] | | | | | | 11:00(40分)ステップサーキット・空島[定員] | 11:00 | |
| 11:30 | | | | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員] | | | | | | | | | 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)ベリダダンス[定員] | 11:50(40分)健美操・中道秋山[定員] | | 11:30(10分)ジムスモ/お慶引き締め・ジムスタッフ | | | | | | | | | 11:45(10分)ジムスモ/かんだん筋刺激・ジムスタッフ | 12:00 | |
| 12:30 | | | | | 12:00(60分)キッズダンススクール[スクール] | 12:00(40分)シェイプアップ・小野島[定員] | 12:00(30分)CSLive/やるせ! 最新健康ダンス[定員] | | | | | | | 12:00(60分)スタジオレナタル・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] | | 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] | | | | | | | | | 13:00(40分)パワーヨガ・松澤[定員] | 13:00 | |
| 13:30 | | | | 13:00(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[定員] | | | | | | | | | 13:10(40分)ビューティフルプロジェクト/スモース&ヒーリング・佐藤[定員] | 13:30 | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | 14:00(40分)ボディメイクレニング・金子[定員] | 14:00 | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | 14:10(40分)ボディメイクレニング・佐藤[定員] | 14:30 | |
| 15:00 | | | | | 15:00(30分)シェイプアップ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)シェイプアップ・高田[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[スクール] | | | | | | | | | | 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 | | | | | 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] | | | | | | | 16:00(40分)フィットアタックPRO・高田[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[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 | | | | | 16:50(40分)ZUMBA(R)・金子[定員] | 16:55(30分)CSLive/ボディメイクレニング[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 | |
| 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] | | | | | | | | | | 17:00(40分)CSLive/ピラティス[定員] | 17:30 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 17:35(10分)ジムスモ/お慶引き締め・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] | | | | | | | | | | | | 18:00(90分)スタジオレナタル・要予約[セッション][予約] | 18:30 | |
| 19:00 | | 19:05(40分)CSLive/カラダテックス[定員] | | | | | | | | | | | 18:00(90分)スタジオレナタル・要予約[セッション][予約] | 19:00 | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | 18:00(90分)スタジオレナタル・要予約[セッション][予約] | 19:30 | |
| 20:00 | 20:05(40分)シェイプアップ・大野[定員] | 20:05(40分)ダンスWAVE・玉[定員] | | 19:30(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ | | | | | | | | | 19:30(10分)ジムスモ/お慶引き締め・ジムスタッフ | 20:00 | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | 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] | 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)フィールドピラティス・玉[定員] | | 20:50(10分)ジムスモ/お慶引き締め・ジムスタッフ | | | | | | | | | 21:00(10分)ジムスモ/かんだん筋トレーニングスタッフ | 21:00 | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | 21:30 | |