

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2025年09月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。
15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)コンビネーションエアロ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			09:25(40分)エアロ・高橋[真][定員]	09:15(5分)みんなで体操・ジムスタッフ				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]									09:50(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・大森[定員]	09:30(40分)シンプルエアロ・石井[定員]	09:40(40分)CSLive/健康本権[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(40分)ジャズダンス・芦田[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				
11:00										11:00	11:00(40分)シンプルエアロLow・伊藤[定員]								11:00	
11:30	11:50(40分)健康体操・坂入[定員]			11:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ						11:30				11:30(40分)ヨガ・丸茂[定員]	11:20(40分)シェイフパンブ・高田[定員]				11:30	
		11:50(40分)ファイトアタックBEAT・真田[定員]	11:35(40分)CSLive/シェイフパンブ[定員]								11:50(60分)有料セッション/ジャズダンス・芦田・セッション[[予約]		11:45(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善・ジムスタッフ							
12:00										12:00	12:00(40分)ピラティス・佐藤[定員]								12:00	
12:30	12:50(40分)ピラティス・貞廣[定員]		12:50(30分)Fit Fun・佐藤[定員]							12:30									12:30	
				12:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ								12:20(30分)無料セッション/ファイアアタック・渡辺[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)カラダデトックス・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			
13:00										13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・歌川[定員]	13:00(40分)シェイフパンブ・足谷[定員]	13:00(30分)有料セッション/ファイアアタック・渡辺[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	13:50(40分)コンビネーションステップ・高橋[真][定員]		13:40(40分)*クラブ限定ZUMBA(R) GOLD・金子[定員]							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	
												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										14:00	14:00(40分)ファイトアタックBEAT・渡辺[定員]	14:00(40分)ヨガ・綿貫[定員]							14:00	
14:30										14:30							14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[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]									15:30	
																15:45(60分)スタジオレンタル・要予約[セッション][予約]				
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)選手コース陸上トレーニング[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)選手コース陸上トレーニング[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)シェイフパンブ・渡辺[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/リズムライド[定員]	19:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	19:00		
19:30									19:30						19:30(30分)シェイフパンブ・王[定員]				19:30	
20:00	20:10(30分)ファンクショナルコンディショニング・高田[定員]	20:10(40分)ダンスファン・福石[定員]	20:00(40分)CSLive/シェイフパンブ[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/リズムライド・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		
												20:20(10分)ジムスモ/肩中引き締め・ジムスタッフ								
20:30									20:30										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フィールヨガ・大野[定員]							21:00(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)シェイフパンブ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	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	リモーネ	ビスタデオ	ベスカ	オープンスタジオ	曜日	曜日	

休館日

セントラルウェルネスクラブ 上池袋 - 2025年09月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。
15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)CSLive/エア・バイク/フィットネス/大野 [定員]	09:00(60分)ジムスモ/かんたん筋トレ/ジムスタ ッフ		09:15(30分)CSLive/から だアクティブ[定員]			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
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/ スモース&ヒーリング・大野[定員]	10:00(40分)CSLive/シン ブルエアロ[定員]	09:45(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・林[定員]		10:20(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]		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]	10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 骨改善・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)ボディケアス トレッチ・たきもと[定員]				11:30
12:00	11:45(40分)ベリダンス・ 秋山[定員]	11:50(40分)健康操・中道 秋山[定員]			12:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]	12:00(40分)シェイプバン プ・小野島[定員]	12:00(30分)CSLive/やせも！筋 骨健康ダンス[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]	11:50(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/スモース&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]										13:30
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(10分)エアサイクル/ヨガ/ヨガ/ヨガ/ヨガ/ヨ グ	14:00
14:30													14:30
15:00					15:00(30分)シェイプバン 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)シェイプバン 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&お腹引 き締め・ジムスタッフ				17:35(10分)ジムスモ/かんたん筋 骨改善・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
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]	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)シェイプバン 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)フイールピラ 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(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