

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2025年10月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。
13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・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)エアロバイク・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)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				10:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					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					10:30(40分)ZUMBA(R)・増田【定員】	10:30(30分)Fit Fun・高田【定員】							
11:00										11:00	11:00(40分)シンプルエアロLow・伊藤【定員】	11:00(40分)フリースタイルダンス・戸田【定員】					11:00(40分)CSLive/ピラティス【定員】		11:00	
11:30	11:50(40分)健康体操・坂入【定員】									11:30					11:30(40分)ヨガ・丸茂【定員】	11:20(40分)シェイプハンプ・高田【定員】		11:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ		11:30
		11:50(40分)ファイトアタックBEAT・真田【定員】	11:35(40分)CSLive/シェイプハンプ【定員】								11:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・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】									12:30										12:30
		12:50(30分)Fit Fun・佐藤【定員】					12:35(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					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)シェイプハンプ・足谷【定員】	13:00(30分)無料セッション/ファイアアタック・渡邉【セッション】【予約】			12:45(40分)エアロサーキット・渡邉【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]									13:30							13:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING【定員】			13:30
		13:40(40分)*クラブ限定ZUMBA(R) GOLD・金子【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】				
14:00										14:00	14:00(40分)ファイトアタックBEAT・渡邉【定員】	14:00(40分)ヨガ・綿貫【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								14:30(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
16:00										16:00								15:45(60分)スタジオレンタル・要予約【セッション】【予約】		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ空手スクール【スクール】									16:30										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】							
17:00										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								17:00(120分)選手コース随上トレーニング【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】								
18:00										18:00										18:00
18:30	18:10(30分)CSLive/ピラティス・稲石【定員】									18:30										18:30
19:00	19:20(40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						19:00	19:10(40分)シェイプハンプ・渡邉【定員】	19:10(40分)ZUMBA(R)・栗山【定員】					19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムラン(予約)【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	20:10(30分)ファンタジカルコンパニオニング・高田【定員】									19:30					19:20(40分)ZUMBA(R)・仲田【定員】					19:30
		20:10(40分)ダンスファン・稲石【定員】	20:00(40分)CSLive/シェイプハンプ【定員】																	
20:00										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】	20:00(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	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・高田【定員】									20:30				20:30(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ						20:30
21:00										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/背中引き締め・ジムスタッフ		21:00
21:30										21:30					21:20(30分)シェイプハンプ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

休館日

セントラルウェルネスクラブ 上池袋 - 2025年10月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。

13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 >

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				09:15(5分)みんなで体操・ジムスタッフ	09:00(60分)キッズダンススクール[スクール]		09:00(60分)CSLive/フィットネス/大野[定員]	09:00(60分)CSLive/フィットネス/大野[定員]		09:20(30分)CSLive/からだアクトイプ[定員]		09:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	09:00
09:30	09:40(40分)健康体操・早賀[定員]	09:40(40分)コンビネーションステップ・中迫[定員]	09:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ヒョウラン[定員]					09:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					09:30
10:00				10:20(10分)腰痛予防・ジムスタッフ	10:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	10:00(30分)ボールdeリックス・大野[定員]	10:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[定員]		10:05(40分)ZUMBA(R)・富沢[定員]	10:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]			10:00
10:30	10:40(30分)健康体操・中迫[定員]	10:40(40分)コンビネーションエアロ・林[定員]				10:50(30分)バラスボール・大野[定員]						10:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・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/フィールピラティス[定員]		11:05(40分)ヨガ・笠島[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				11:45(10分)ジムスモ/二の腕とお腹引き締め・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)ファイトアタックBEAT・佐藤[定員]			12:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	12:00(40分)シェイプアップ・小野島[定員]	12:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ヒョウラン[定員]		12:05(40分)ステップサールダンス・王[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]	12:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・田中	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)シンブルエアロLow・石井[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]		13:05(40分)フィールヨガ・王[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/ファイトアタックBEAT[定員]									13:40(10分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石井	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/ファイトアタック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)シェイプアップPOWER・渡邊[定員]	15:00(40分)ステップサールキット・小松田[定員]			15:00(40分)シェイプアップ・高田[定員]	15:10(40分)ボディケアストレッチ・小田[定員]	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(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)ファイトアタック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)ファイトアタックPRO・高田[定員]	16:10(40分)CSLive/リズムCAMP[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]・金子[定員]	16:35(10分)ジムスモ/腰&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/ピラティス[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/背中引き締め・ジムスタッフ				17:25(10分)ジムスモ/お腹引き締め・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(10分)ジムスモ/二の腕とお腹引き締め・田中	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		18:10(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]											19:00
19:30													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・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]										20:00
20:30				20:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ									20:30
21:00	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・大野[定員]	21:00(40分)フィールピラティス・王[定員]		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
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	曜日