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>

Description Property Proper	<u> </u>	ンオン		-						100			4.		i		_		
March Marc	曜日			1:						曜日									曜日
Part		リモーネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ		リモーネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	
The content of the	09:00									09:00									09:00
The content of the				09:25(40分)ポッチャ・	. 09:15(5分)みんなで体操・ジムスタ								0920(20)))CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ	09:15(5分)みんなで体操・ジムスタ				09:15(5分)みんなで体操・ジムスク	9
Control Cont				[定員]	ッフ								7H-WEIGH	ッフ				ッフ	
Control Cont	09:30	09:30(40分)コンヒネーションエア ロLow・高橋(真)[定員]								09:30					09:30(40分)ホティケアス	(109:30(40分)シンフルエア	「09:40(40分) CSLive/偿 康大極拳[定員]		09:30
The content of the			09:50(40分)フラエクササ	7								09:50(40分)CSLive/スム			TO // MEMDERS	н чися	从从12年[足異]		1
The content of the	10.00		イズ・太田[定員]							10.00	10.00(40公)コギ、伊茲「中	一ス&ヒーリング・大森	10.00(40公) 微元(4.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7				-		10.00
The content of the	10:00									10:00	員]	[足異]	薄井[定員]						10:00
Part				10:15(30分)からだ元気・	1									10:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ				10:15(10分)ジムスモ/お腹引き組め・ジムスタッフ	à
15 15 15 15 15 15 15 15	10:30		10:40(40分)シンブルスラ	大槑[疋貝]						10-30				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	10:30(40分)ZUMBA(R)	10:30(30分)Fit Fun·高			10:30
The content of the	10.00		ップ・高橋(真)[定員]		10 10/10 (1) 17 1 mm (1/2=1 m-4)					10.00	 				·增田[定員]	田[定員]			
The content of the		10:50(40分)ホティケアストレッチ・坂入「定員」			ール・ジムスタッフ														
The content of the	11:00	1077 WANDERS		11:00(40分)CSLive/ダン						11:00	11:00(40分)シンブルエア	11:00(40分)フリースタイ					11:00(40分)CSLive/ピラ		11:00
The content of the				スWAVE[定員]							口Low·伊藤[定員]	ルダンス・戸田[定員]				11:20(40分)シェイプパン	ティス[定員]	11:15(10分)ジムスモ/腰痛予防	d i
The content of the			ļ										.	ļ		プ・高田[定員]		改善・ジムスタッフ	
130 13	11:30				11:30(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・ジムス タッフ					11:30					11:30(40分)ヨガ・丸茂[定	<u> </u>			11:30
130 13		11:50(40分)健康体操·坂	11:50(40分)ファイトアタッ	11:55(40分)CSLive/シェ								11:50(60分)有料セッショ	1	11:45(10分)ジムスモ/肩こり予防・	P(.)				1
130 13		入[定員]	クBEAT・武田[定員]	イブパンプ[定員]							10.00(40())12== .7 (+	ン/ジャズダンス・戸田[セ		改善・ジムスタッフ					+
130 13	12:00				L					12:00	12:00(40分)にフティス・佐藤[定員]	ツンヨンルア約」			1				12:00
18											anticort;		1220(30分)有料セッション/ファイトアタック。演繹「セッション/ファイ			12:20(40分)パランスボー	12:20(40分)カラダデトック	12:15(10分)ジムスモ/かんたん節	ń
Secondary of the seco	12-20				12:35(10分)ジムスモ/かんたん筋					19-20		i	17777 MARKET C7742 (C749)			ル・石井【定員】	ス・今津[定員]	10 740,777	19:30
1882 1882	12.30			4	トレ・ジムスタッフ					12.00				4	L	4			12.30
1882 1882		12:50(40分)ビラティス・貞 廉[完昌]	12:50(30分)Fit Fun·估 薛[完昌]	1										1	12:45(40分)エアロサーキ	<u> </u>			
18	13:00	MIKRI	mer.AC.PCJ	[13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)	13:00(40分)シェイブパン	13:00(30分)有料セッション/ファイ	T	ノ・ 収率(定員)		13:00(30分)CSLive/X一CORE	T	13:00
1880 1880		I	——	4							·歌川[定員]	ブ・足谷[定員]	r・/ タッツ・液理(セッション][予約]		 	12-20(40 (2) 711 - 7 5 4	TRAINING[走員]		4
1880 1880															l	」13:20(40分)フリースタ1 ルダンス・今津[定員]			
1800 1800	13:30		13:40(40分)* クラブ限定							13:30							13:40(30分)CSLive/から		13:30
1800 1800		13:50(40分)コンビネーシ	/ZUMBA(R) GOLD: 金子[定員]	·									 	13:45(10分)ジムスモ/お腹引き締	13:45(40分)ヨガ・貞廉	†	たアクティフ[定員]		4
1800 1800		ョンステップ・高橋(晃)	- 7 50070											め・ジムスタッフ				4	
1800 1800	14:00	[定員]								14:00	14:00(40分)ファイトアタッ クRFΔT・液溶「完昌]	14:00(40分)ヨガ・綿貫[定							14:00
100 10											Z DENT MAZENCIAL	P.C.					T		
100 10	44.00		ļ	 						4400			-	 			14.00(004))001: (117	 	14:30
100 10	14:30							-		14:30							- ACAMP[定員]		14:30
1800 1800のドライグラス 1800の							1/												
1800 1800のドライグラス 1800の	15:00		t							15:00			15:00(60分)スタジオレン			+			15:00
1800 1800のドライグラス 1800の	10.00						Ā.,	<u>. </u>		10.00	ļ		タル・要予約[セッション]	ļ			ļ		- 10.00
1800 1800のリキッズダッス 1800のリキャズダッス 1800のリキャズダ								8					[予約]						
1800 1800のリキッズダッス 1800のリキャズダッス 1800のリキャズダ	15:30						문	Fi		15:30	15:30(60分)キッズダンス		1		15:30(60分)キッズダンス				15:30
1800 1800				+			-				スクール[スクール]		1		スクール[スクール]		15:45(60分)フタジナした		-
1800 1800		<u> </u>	ļ								1	l		<u> </u>	1		タル・要予約[セッション]		
1800 1300の分子・大変する 1800 1300の分子・大変する 1800 1300の分子・大変する 1800の分子・大変する 1800の分子・大変する 1800の分子・大変する 1800の分子・大変を	16:00						-	-		16:00							[予約]		16:00
17:00							_	_							1		1		1
17:00			10000000000000000000000000000000000000				•	-					10 00/00 (1) 198 T	+					
17:00	16:30		16:30(60分)キッス至手ス	`[16:30	16:30(60分)キッスタンス スクール「スクール」	16:30(60分)キッスハレエ	16:30(90分)選手コース陸 トトレーニング「スクール」		16:30(60分)キッスタンス	`[1	16:30
1730			, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,								., ., ., .,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			1,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				
1730	17.00		t							17.00	ł						17:00(120公)選手コーフ		17:00
1730	17:00		ļ							17:00							陸上トレーニング[スクー		- 17:00
18-00 18-0																1	ル]		
18-00 18-0	17:30		17:30(60分)キッズ空手ス	1						17:30	17:30(60分)キッズダンス	17:30(60分)キッズバレエ	1		17:30(60分)キッズダンス		1		17:30
18-20 18			クール[スクール]								スクール[スクール]	スクール[スクール]			スクール[スクール]		1		-
18-20 18			l								I			_					
19:00 19:00(分)シェブルスで 19:00(分)シェブルス	18:00		l							18:00	I	I			1				18:00
19:00 19:00(分)シェブルスで 19:00(分)シェブルス			1		t						I	I		t	1	l	1		1
19:00 19:00(分)シェブルスで 19:00(分)シェブルス				4									4				4		
19:00 19:00(分)シェブルスで 19:00(分)シェブルス	18:30	L	L							18:30	L	L	L	L	L		1		18:30
1920 1920		I		T							I	I	T	T	1	TALKER		I	
1920 1920	10.00	 	10:10(304))CSI i / L'=	19:10(404)Y_CCDE	19:10(10分)ジムスモ/書中司を締					10.00	10-10(40分)シェイプ・パン・	19-10(404)7LIMP 4 (D)	 	 	 		19:10(309)CSI ive/エアサイカボ	 	19:00
1920 1920	19:00		ティス・稲石[定員]	RIDING·高田[定員]	め・ジムスタッフ					19:00	ブ・渡邊[定員]	·栗山[定員]				4	フィットネス/リズムライド[定員]		
19:30 19:3		19:20(40分)シンブルステ	I								Ι "	I '			19:20(40分)ZUMBA(R)	1		19:15(10分)ジムスモ/お腹引き組め・ジムスタッフ	ž.
20.00 20.10(40分)ゲンスファン 20.00(40分)でSLive/シェ イブハンブ定員 20.00(40分)でSLive/シェ イブハンブ定員 20.00(40分)でSLive/シェ イブハンブ定員 20.00(40分)でアンショナルシェ 20.00(40分)でアンショナルショナルショナルショナルショナルショナルショナルショナルショナルショナル	19-20	ツノ・伽石L疋貝」		1						19-30	i			İ	"卅四[疋貝]	19:30(30分)シェイブパン	i		19:30
20.00 20.10(40分)ゲンスファン 20.00(40分)でSLive/シェ イブハンブ定員 20.00(40分)でSLive/シェ イブハンブ定員 20.00(40分)でSLive/シェ イブハンブ定員 20.00(40分)でアンショナルシェ 20.00(40分)でアンショナルショナルショナルショナルショナルショナルショナルショナルショナルショナル	10.00		 		 					10.00			4	ļ	ł	ブ・王[定員]		 	10.30
2020(40分)ポティメイクト 大野定員 2020(40分)ポティメイクト 大野定員 2020(40分)プァイドアタッ 2020(40分) 2020(4			L		I						l					<u> </u>	1		
2020(40分)ポティメイクト 大野定員 2020(40分)ポティメイクト 大野定員 2020(40分)プァイドアタッ 2020(40分) 2020(4	20:00		20:10(40分)ダンスファン	20:00(40分)CSLive/シェ						20:00	I	20:10(40分)エアサイクル	20:00(30分)CSLive/X-CORE EIGHTING(中昌)	20:05(10分)ジムスモ/かんたん筋				20:05(10分)ジムスモ/かんたん節	⁶ 20:00
2030 2030		20:15(30分)ファンクショナルコンデ	椔石[定員]	イブバンブ[定員]							20:20(40公)ボディイノクレ	■フィットネス/リズムライド ・+ 野「空呂」	- APTIMOLOGICAL	, U-VMA397	20-20(40分)ファイトマケッ	20:20(40 42) 12 7 = 17	 	, U - VMA377	4
2030		イショニング・高田[定員]	l								レーニング・王[定員]	ハゴルと見」			クPRO・佐藤[定員]	ロジェクト/スムース&ヒ			
1	20:30	I	l	1						20:30	l	I		20:35(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・ジムスタッフ	1	ーリング・王[定員]			20:30
21:00 21:00(49分) ファイアタック					20:50(10分)ジムスモ/かんたん筋						I		†	2055(10分)ジムスモ/かんたんストレッテ・ジムスタ リフ	1	I		 	1
21:30 21					トレ・ジムスタッフ									P*		ļ	4		
21:30 21	21:00	21:00(40分)ファイトアタッ	l		97					21:00	I	21:10(40分)HOTフィール コガ・大野[空音]	1	1	1	1		21:05(10分)ジムスモ/背中引き組 め・ジムスタッフ	21:00
21:30 21		ノDLMI・同田Lた貞」	l	1							l	コル・人封にた見」	I	1	21:20(30分)シェイプパン	7	1		1
リモー本 ピスタデオ ペスカ オープンスタジオ リモー本 ピスタデオ ペスカ オープンスタジオ リモー本 ピスタデオ ペスカ オープンスタジオ リモー本 ピスタデオ ペスカ オープンスタジオ			l	+								1		 	プPOWER・佐藤[定員]			+	
	21:30	L	L							21:30	L			1			1	1	21:30
		I	l	T							I		T	I		T	T	T	
		112*	Un hard	47+	+_+ -t	1124	Un hard	474	+_+, -1, -2 425-4		112-4	Un hard	47+		1125	Un hard	474	+	
·····································		ソモーチ			オーノンスランオ	<u>0−</u> -₩			オーノンステンオ		7€ 4			オーノシスラシオ	ソモーホ			オーノンスタンオ	
				Ħ			少	K		曜日			ж				不		4 PE

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

< 740± >

■日 □		3	È				±				日		豐
	リモーネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	
9:00					09:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]							09:10(10分)ジムスモ/お腹引き組め・ジムスタッフ	09:0
				09:15(5分)みんなで体操・ジムスタ ッフ	スクール[スクール]		0920(20分)CSLive/メディカルフィットネス/メタホ 予防・改善(定典)	99.20(109)/J.L.R.R./-b-A.ft,A.R.Hy-F-J.L.R.9 y-7		09:20(30分)CSLive/から だアクティブ[定員]			1
3:30	09:40(40分)健康体操・平	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/ビューティブ							たアクテイノし定員」			09:3
	賀[定員]	ョンステップ・中追[定員]	ロジェクト・ビック・ノイン(足質)		1		 	09:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ	·			 	
0:00					10:00(60分)キッズダンス	10:00(30分)ボールdeリラ	10:00(40分)CSLive/シン	トレ・ンムスタッフ	10:05(40分)ZUMBA(R)	10:10(40分)CSL ive/ファ			10:0
				10:20(10分)膝痛予防・ジムスタッ	10:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]	10:00(30分)ポールdeリラックス・大野[定員]	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]			
	10.40(00.4\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	10.40(40(1)=3.42 %		7				!					+
0:30	10:40(30分)健美操・中迫 [定員]	10:40(40分)コンピネーションエアロ・林[定員]										to tree of the tree of the tree of	10:3
		,				10:50(30分)バランスボール・大野[定員]						10:45(10分)ジムスモ/背中引き組 め・ジムスタッフ	
1:00			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]		11:0
					.,,		, and the second			11:15(40分)ボディケアス トレッチ・たきもと[定員]			
1:30				11:30(10分)ジムスモ/お腹引き締 め・ジムスタッフ						1000 ACC OCCACAG			113
Ī	11:45(40分)ベリーダンス・ 秋山[定員]	11:50(40分)ファイトアタッ クBEAT・佐藤[定員]	1		1			11:45(10分)ジムスモ/二の前 4向引き締め・ジムス タッフ				11:45(10分)ジムスモ/かんたん前 トレ・田中	ā
2:00	秋山[定員]	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)シェイプパン ブ・小野島[定員]	12:00(30分)CSLive/ビューティブ ロジェクト/ヒップライン[定員]		12:05(40分)ステップサー キット・笠島[定員]	12:10(40分)フリースタイ	12:00(60分)スタジオレン		12:
t		•			スクール[スクール]	ブ・小野島[定員]	ロンエクド・ビッン ノイン(定員)		キット・笠島[定員]	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]		
:30			12:35(40分)エアサイクル	1240(15分)ジムスモ/かんたんストレッチージムスタ					ł				12:
•			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]	<u> </u>	-		 	 		-	1	ļ	
	12.00(404)2 2 7 "		小お同に見	ļ		12-00(40公)25 年上午	1200(404)) + 7# / 4# 7 4	 	12.05(404)	12:10(40 <>>\d		4	
00	13:00(40分)シンブルエア ロLow・石井[定員]			l		13:00(40分)健康太極拳· 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]	1	13:05(40分)フィールヨガ・ 王[定員]	ロジェクト/スムース&ヒ			13:0
					<u> </u>			<u> </u>		ーリング・佐藤[定員]			
30			13:30(40分)CSLive/ファイトアタッ クBEAT[定員]	L	L			L			1		13:3
				I								134515分:エアーサイクルフィットネス/ジムライド ジムスタック	li .
.00						14:00(40分)ボディメイクト 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)ボディメイクト レーニング・佐藤[定員]			145
						レーニング・室子[定員]	,			レーーング・佐藤(足貝)			**
30										1			143
1													
					15:00(30分)シェイブパン	15-00(40公)フテップサー			15:00(40分)シェイプパン	15:10(40分)ボディケアス	15:00(60分)フタジナしい		154
.00					プPOWER・渡邊[定員]	キット・小松田[定員]		ļ	15:00(40分)シェイブパンプ・高田[定員]	トレッチ・小田[定員]	タル・要予約[セッション] [予約]		15:0
								ļ		1	[予約]		
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 カ開発スクール(幼児) [スクール]								1		15:3
	.,,	,,	[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]	•						
00				[JULY WEEKE	TAMILE PL			16:00(40分)ファイトアタッ	16:10(40分)CSLive/リズ ムCAMP[定員]			16:0
					1			İ	グPRO・商田[定員]	ACAMP[走員]			"
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	16:30(60分)キッズ運動能			16:55(30分)CSLive/ピラ ティス[定員]	16:30(60分)選手コース陸	16:35(10分)ジムスモ/脚&お尻引		t			16:
	スクール[スクール]	スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ運動能 カ開発スクール(児童) [スクール]		16:50(40分)ZUMBA(R)	16:55(30分)CSLive/ピラ	よトレーニング[スクール] 「定員]	さ締め・シムステック		-			
00					金子[定員]	ティス[定員]				17:00(40分)エアサイクルフィットネ	17:00(40分)CSLive/ピラ		17:
										ス/パワーライド・高田[定員]	17:00(40分)CSLive/ピラ ティス[定員]		17:
	12 00/00 (1) b = ### (H.10					_		an arreagh of a man other work at				.	
:30	17:30(60分)キッズ新体操 スクール[スクール]	17:30(60分)キッスタンス 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:
								17:50(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ				17.45(15分) ジムスモ/名 度引き締め・ジムスタッ フ	
:00							18:00(90分)スタジオレン タル・要予約[セッション] [予約]					10:00(10分)ジムスモ/日 本科関引き締め・ジム: タップ	Ę 18 :
						T	[予約]			T			7
30	18:30(60分)キッズ新体操 スクール[スクール]		1		İ	T	1	İ		†	·		18:
	スツール[スクール]		1				1			†	İ		1
00		19:10(40分)エアサイクル	†		t	t	1	l		t	 	t	19:
		19:10(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]	 		 	 	1	!		 	 	 	-
20		. AI HULALAGI						4					19:
30				10.50(10/2)25 / 77 / 78 - 47 - 77		ļ		ļ			ļ		19:
				19:50(10分)ジムスモ/背中引き締 め・ジムスタッフ				ļ		_	ļ		4
00	20:05(40分)シェイブパン ブ・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:
					I			T	T		T		20:
30				20:50(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ			T	1		†			1
30			1	21:05(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ		†	†	†		†	·	†	21:
ľ	21:00(40分)ファイトアタッ	21:00(40分)フィールビラ			1	4	 	ļ	 	↓		1	
ı	21:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・大野[定員]	21:00(40分)フィールビラ ティス・王[定員]		10 740,777	1	1		1					
:00	21:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・大野[定員]	21:00(40分)フィールビラ ティス・王[定員]		10 740,777				<u> </u>					01.0
:00	21:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・大野[定員]	21:00(40分)フィールビラティス・王[定員]											21:3
1:00	21:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・大野[定員] 	21:00(40分)フィールビラ ティス・王[定員]	ペスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタテオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタテオ	ペスカ	オープンスタジオ	21:3