

## セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2026年02月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。

11日(水)、23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	月				火				曜日	水				曜日	木						
	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ		リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ				
09:00					09:25(40分)ボッチャ・ヤング[定員]	09:15(5分)みんなで体操・ジムスタッフ			09:00		09:20(40分)ヨガ・ピラティス・ヨガ・ヨガ[定員]	09:15(5分)みんなで体操・ジムスタッフ			09:00						
09:30					09:50(40分)コンビネーションエアロLow・高橋(真)[定員]	09:50(40分)フラエクササイズ・太田(定員)			09:30		09:40(40分)CSLive/スマートレッчи・増田(定員)	09:30(40分)シンプルエアロ・石井(定員)			09:30						
10:00					10:15(30分)からだ元気・大森(定員)				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・かんたん筋トレ・ジムスタッフ			10:00						
10:30					10:50(40分)ボディケアス・トレッчи・坂入(定員)	10:50(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		10:30(40分)ZUMBA(R)・増田(定員)	10:30(30分)Fit Fun・高田(定員)			10:30						
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)フリースタイルダンス・戸田(定員)			11:00		11:00(40分)CSLive/ピラティス(定員)					
11:30					11:30(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ(ジムスタッフ)				11:30		11:45(10分)ジムスモ・肩こり撲滅・改善・ジムスタッフ	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)ファイトアッタックBEAT・武田(定員)	11:55(40分)CSLive/ジャイブ・パンプ(定員)		12:00	12:00(40分)ピラティス・佐藤(定員)	12:00(40分)有料セッション・ハイドロセッション・戸田セヨンヨン[予約]	12:00(30分)有料セッション・ハイドロセッション・佐藤(予約)			12:00		12:00(40分)カラダデトックス・今津(定員)				
12:30					12:50(40分)ピラティス・真[定員]	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		12:30							12:30					
13:00					13:40(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・金子(定員)	13:50(40分)コンビネーションエアロLow・高橋(亮)[定員]			13:00	13:00(40分)シェイプ・安川(定員)	13:00(40分)シェイプ・足谷(定員)	13:00(30分)有料セッション・ハイドロセッション・足谷(予約)			13:00		13:00(40分)CSLive/X-CORE TRAINING(定員)				
13:30									13:30								13:30				
14:00									14:00	14:00(40分)ファイトアッタックBEAT・渡邊(定員)	14:00(40分)HOTヨガ・総(定員)	14:00(60分)スタジオレンタル・要予約[セッション][予約]						14:00			
14:30									14:30								14:30				
15:00									15:00								15:00				
15:30									15:30	15:30(80分)キッズダンススクール[スクール]							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)選手コース陸上トレーニング[スクール]					16:30				
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	17:30(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				
18:00									18:00								18:00				
18:30									18:30								18:30				
19:00					19:10(30分)CSLive/ピラティス・稻石(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・バンブ・渡邊(定員)	19:10(40分)ZUMBA(R)・栗山(定員)				19:00		19:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リムズライ(定員)				
19:30									19:30								19:30				
20:00					20:10(40分)ダンスファン・稻石(定員)	20:00(40分)CSLive/シェイプ・バンプ(定員)			20:00	20:10(40分)エアサイクルフィットネス・スマイルド・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				20:00		20:05(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・ジムスタッフ			
20:30									20:30	20:20(40分)ボディメイクトレーニング・辻(定員)							20:30				
21:00					21:00(40分)ファイトアッタックBEAT・高田(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	21:00(40分)HOTフィールヨガ・大野(定員)		20:20(40分)ピューティップ・クロ・佐藤(定員)				21:00		21:05(10分)ジムスモ・背中引き締め・ジムスタッフ			
21:30									21:30								21:30				
	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ		リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ				
	月				火				曜日	水				曜日	木			曜日			

## 休館日

## セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2026年02月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。

11日(水)、23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
	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	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(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・平賀[定員]	09:40(40分)コンビネーションステップ・高橋(実)[定員]	09:30(30分)CSLive/ピュアティロジェット・フェル・ティア(定員)		09:15(5分)みんなで体操・ジムスタッフ	09:20(30分)CSLive/アーチスフィットネス・タマコ(定員)	09:20(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]		09:20(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]	09:30(30分)CSLive/アーチスフィットネス・タマコ(定員)		09:30(10分)ジムスモ/お腹引き締めジムスタッフ	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)ボールde健康新体操・大野(定員)	10:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[定員]		10:05(40分)ZUMBA(R)	10:10(40分)CSLive/ファイトアッカBEAT[定員]			10:00
10:30	10:40(30分)健美操・中道[定員]	10:40(40分)コンビネーションエアロ・林(定員)			10:20(10分)腰痛予防・ジムスタッフ				富沢(定員)				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/フィールビライス(定員)		11:05(40分)ヨガ・笠島(定員)	11:00(30分)CSLive/エアロサーキット[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)ペリーダンス・秋山(定員)	11:50(40分)ファイトアッカ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)シェイプパンプ・小野島(定員)	12:00(30分)CSLive/ピューフィットプロジェクト・エスティライズ(定員)	12:05(40分)スティッパー・キット・笠島(定員)	12:10(40分)フィールビルディス・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・足谷(定員)								12:30
13:00	12:45(40分)シッフルエアロ・Low・石井(定員)					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/ハーバード・小野島(定員)	13:05(40分)フリーステップダンス・王(定員)	13:10(40分)ピュータイプロジェクト・スマース&ヒーリング・佐藤(定員)			13:00	
13:30					13:30(40分)CSLive/ファイトアッカ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/ファイトアッカPRO(定員)	14:00(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)シェイプパンプ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)シェイプパンプ・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)ファイトアッカBEAT・渡邊(定員)	15:55(40分)HOTヨガ・小松田(定員)	16:00(40分)ファイトアッカPRO・高田(定員)	16:10(40分)CSLive/リズムCAMP(定員)			15:30	
16:00													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]	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/ビラディス(定員)	16:00(40分)ファイトアッカPRO・高田(定員)	16:10(40分)CSLive/リズムCAMP(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)選手ユース陸上トレーニング[スクール]				17:35(10分)ジムスモ/腰引き締めジムスタッフ	17:40(10分)ジムスモ/お腹引き締めジムスタッフ	17:50(40分)ジムスモ/腰引き締めジムスタッフ	17:55(10分)ジムスモ/お腹引き締めジムスタッフ		17:30	
18:00													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					19:10(40分)エアサイクル・フィットネス/スマスマ・小野義(定員)								19:00
19:30													19:30
20:00	20:05(40分)シェイプパンプ・大野(定員)	20:05(40分)ダンスWAVE	20:00(40分)CSLive/エアサイクル・フィットネス/ハーバード(定員)			19:50(10分)ジムスモ/お腹引き締めジムスタッフ							20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)ファイトアッカBEAT・大野(定員)		21:00(40分)フィールヨガ・王(定員)			21:05(10分)ジムスモ/お腹引き締めジムスタッフ	21:05(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
	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	曜日
曜日	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	リモネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ	曜日