

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 >

月					火					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	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	
09:00									09:00									09:00	
09:30									09:30									09:30	
10:00	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]	09:25(40分)ポッチャー・増田[定員]	09:15(5分)みんなで体操・ジムスタッフ					10:00	10:00(40分)ヨガ・伊藤[定員]	09:50(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング・大森[定員]	10:00(40分)学びタイム・薄井[定員]						10:00	
10:30									10:30									10:30	
11:00	10:50(40分)ボディケアステップ・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					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	
11:30									11:30									11:30	
12:00	11:50(40分)健康体操・坂入[定員]	11:50(40分)ファイトアタックBEAT・武田[定員]	11:55(40分)CSLive/シェイブハンブ[定員]						12:00	12:00(40分)ピラティス・佐藤[定員]	11:50(60分)有料セッション/ジャズダンス・戸田[セッション][予約]							12:00	
12:30									12:30									12:30	
13:00	12:50(40分)ピラティス・貞廣[定員]	12:50(30分)Fit Fun・佐藤[定員]							13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・歌川[定員]	13:00(40分)シェイブハンブ・足谷[定員]	13:00(30分)有料セッション/フィートアタック・渡邊[セッション][予約]						13:00	
13:30									13:30									13:30	
14:00	13:50(40分)コンビネーションステップ・高橋(真)[定員]								14:00	14:00(40分)ファイトアタックBEAT・渡邊[定員]	14:00(40分)HOTヨガ・緒貴[定員]							14:00	
14:30									14:30									14:30	
15:00									15:00									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									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)選手コース随上トレーニング[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	
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	
19:00		19:10(30分)CSLive/ピラティス・稲石[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)シェイブハンブ・渡邊[定員]	19:10(40分)ZUMBA(R)・栗山[定員]			19:20(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/お腹引き締め・ジムスタッフ	19:00	
19:30	19:20(40分)シンプルステップ・稲石[定員]								19:30									19:30	
20:00		20:10(40分)ダンスファン・稲石[定員]	20:00(40分)CSLive/シェイブハンブ[定員]						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					20:00	
20:30	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]								20:30	20:20(40分)ボディメイクトレーニング・辻[定員]			20:20(10分)ジムスモ/肩&腕引き締め・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]			20:30	
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フィーリング・大野[定員]							21:00	
21:30									21:30					21:20(30分)シェイブハンブ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	

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/ダンス/音楽[定員]	09:00(60分)CSLive/フィットネス/ダンス/音楽[定員]		09:20(30分)CSLive/からだアクティブ[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・高橋(真)[定員]	09:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウェストライン[定員]										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健康体操・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		10:05(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]		10:20(10分)腰痛予防・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/フィールビラテリス[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]	10:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・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)ベリーグダンス・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/ウェストライン[定員]		12:05(40分)ステップサーキット・笠島[定員]	12:10(40分)フィールビラテリス・主[定員]	12:00(60分)スタジオレンタル・要予約[セッション][予約]	11:40(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・足谷[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	12:45(40分)シンブルエアロLow・石井[定員]												13:00
13:30			13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[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)フリースタイルダンス・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]			13:30
14:00												13:00(10分)エアサイクルフィットネス/ウェストライン	14:00
14:30						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]			14:30
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]	15:10(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][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/ビラテリス[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/ビラテリス[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]					17:25(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ				17:00(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]					17:40(10分)ジムスモ/腰&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													20:30
21:00	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・大野[定員]	21:00(40分)フィールヨガ・主[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