

セントラルウェルネスクラブ 上池袋 - 2026年03月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)は休館日です。
 20日(金)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	月				火				曜日	水				木				曜日
	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ		リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ	
09:00									09:00								09:00	
09:30			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(40分)ボディアクア 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]					09:15(5分)みんなで体操・ジムスタッフ	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 イス・太田[定員]							10:00(40分)ヨガ・伊藤[定 員]	09:50(40分)CSLive/ス ム&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			10:15(30分)からだ元気・ 大森[定員]													10:15(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレーニングスタッフ	10:30	
11:00	10:50(40分)ボディアクア ストレッチ・坂入[定員]	10:50(40分)シンプルステ ップ・高橋[真][定員]														10:48(15分)ジムスモ/バランスポ ール・ジムスタッフ	11:00	
11:30																11:00(40分)CSLive/ダン スWAVE[定員]	11:30	
12:00	11:50(40分)健康体操・坂 入[定員]	11:50(40分)フィットアタ ックBEAT・高田[定員]	11:35(40分)CSLive/シェ イブハンパ[定員]													11:20(40分)CSLive/ピラ ティス[定員]	12:00	
12:30																11:15(10分)ジムスモ/腰痛予防 ・高橋・ジムスタッフ	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]														11:50(40分)有酸素セッショ ン/ダンス・戸田・中野 [定員]	13:00	
13:30																11:45(10分)ジムスモ/肩こり予防 ・高橋・ジムスタッフ	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]	13:40(40分)*クラブ限定 ZUMBA(R) GOLD・ 金子[定員]														12:20(30分)清拭セッション/フイ トアタック・渡邊[セッション][予約]	14:00	
14:30																12:20(40分)ピラティス・佐 藤[定員]	14:30	
15:00																12:20(40分)ZUMBA(R) ・増田[定員]	15:00	
15:30																12:20(40分)シェイブハン パ・高田[定員]	15:30	
16:00																12:45(40分)エアロサーキ ット・渡辺[定員]	16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ空手ス クール[スクール]															13:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]	16:30	
17:00																13:20(40分)フリースタ イルダンス・寺津[定員]	17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ空手ス クール[スクール]															13:40(30分)CSLive/から だアクティブ[定員]	17:30	
18:00																13:45(10分)ジムスモ/お腹引き締 め・ジムスタッフ	18:00	
18:30																14:00(40分)フィットアタ ックBEAT・渡邊[定員]	18:30	
19:00	19:20(40分)シンプルステ ップ・稲石[定員]	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]													14:00(40分)HOTヨガ・稲 石[定員]	19:00	
19:30																14:30(30分)CSLive/リズム CAMP[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 ク・稲石[定員]	20:00(40分)CSLive/シェ イブハンパ[定員]													15:00(60分)スタジオレン タル・要予約[セッション] [予約]	20:00	
20:30																15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]	20:30	
21:00	21:00(40分)フィットアタ ックBEAT・高田[定員]															17:00(120分)選手コース 障上トレーニング[スクール]	21:00	
21:30																18:30(40分)ピラティス・貞 廣[定員]	21:30	
曜日	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ	曜日	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタテオ	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03月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)は休館日です。
 20日(金)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	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ビスタテオ	ベスカ	オープンスタジオ			
08:00					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/お腹引き締め[ジムスタッフ]	08:00	
08:30	08:40(40分)健康体操・平賀[定員]	08:40(40分)コンビネーションステップ・高橋(真)[定員]												09:20(30分)CSLive/からだアタック[定員]	08:30
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/シンプルエアロ[定員]			10:05(40分)ZUMBA(R)・富沢[定員]	10:10(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[定員]				10:00
10:30	10:40(30分)健康体操・中道[定員]	10:40(40分)コンビネーションエアロ・林[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(60分)キッズダンススクール[スクール]		11:00(40分)CSLive/ワールドピラティス[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														11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[ジムスタッフ]	11:30
12:00	11:45(40分)ベリダンス・秋山[定員]	11:50(40分)フィットアタック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/ビューティフルピラティス[定員]			12:05(40分)ステップサーキット・笠島[定員]	12:10(40分)フィールピラティス・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															12:30
13:00	12:45(40分)シンプルエアロLow・石井[定員]														13:00
13:30															13:30
14:00															14:00
14:30															14:30
15:00															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]												15:30
16:00					15:50(40分)フィットアタックBEAT・渡邊[定員]	15:55(40分)HOTヨガ・小松田[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]												16:30
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
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]												17:30
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															19:00
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/エアサキルフィットネス/パワーライド[定員]												20:00
20:30															20:30
21:00	21:00(40分)フィットアタックBEAT・大野[定員]	21:00(40分)フィールヨガ・王[定員]													21:00
21:30															21:30