

セントラルウェルネスクラブ 上池袋 - 2026年05月 -

5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)は休館日です。

4日(月)、8日(水)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	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	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/お慶引き締め[ジムスタッフ]	08:00
08:30	08:40(40分)健康体操・早稲[定員]	08:40(40分)コンビネーションエアロ・高橋[定員]	08:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックトラ[定員]	08:15(15分)みんなで体操・ジムスタッフ						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/シンブルエアロ[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)コンビネーションステップ・嵯峨橋[定員]		10:20(10分)順番予約・ジムスタッフ									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/フィールピラティス[定員]			11:05(40分)ヨガ・笠島[定員]				11:00
11:30										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)フリースタイルダンス・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/ビューティプロジェクト/アームス&バックトラ[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													12:45(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]		12:35(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・足登[定員]	12:30(10分)順番予約・ジムスタッフ										13:00
13:30														13:30
14:00														14:00
14:30													14:20(10分)ジムスモ/背中引き締め[ジムスタッフ]	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)キッズ運動能力開発スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(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)キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(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(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
17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	17:30(60分)選手コース路上トレーニング[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]										17:35(10分)ジムスモ/背中引き締め[ジムスタッフ]	17:30
18:00													17:50(10分)ジムスモ/お慶引き締め[ジムスタッフ]	18:00
18:30	18:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]												18:00(90分)スタジオレンタル・要予約[セッション][予約]	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)フィールピラティス・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]										20:30(10分)ジムスモ/背中引き締め[ジムスタッフ]	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)ヨガ・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	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ	リモーネ	ピスタチオ	ベスカ	オープンスタジオ	曜日	