



# セントラルウェルネスクラブ 上池袋 - 2026年06月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。

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 |                               |                                       |  | 08:15分/ゆんで体操・ジムスタッフ          | 08:00(60分)キッズダンススクール[スクール]    |                              |  |                                    |                              |                               |   |                                   | 08:10(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・甲賀[定員]         | 08:40(40分)コンビネーションエアロ・高橋[真][定員]       | 08:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックアップ[定員] |                              |                               |                              | 08:20(20分)CSLive/PPR/コアストレッチ/ヨガ[定員]          | 08:20(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ      |                              |                               | 08:20(30分)CSLive/からだアクティブ[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・嵯峨横[定員]        |  | 10:20(10分)腰痛予防・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(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                      |       |
| 11:30 |                               |                                       |  | 11:30(10分)ジムスモ/お慶引き締め・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] |   |                                   | 11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・留申            | 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&バックアップ[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)スタジオレナタル・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(10分)ジムスモ/お慶引き締め・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(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]        |                                    |                              | 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/スームス&ヒーリング・佐藤[定員] |                                   |                                      | 13:00                      |       |
| 13:30 |                               |                                       | 13:30(40分)CSLive/フィットアタック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/フィットアタックPRO[定員]             |                                    |                              |                               | 14:10(40分)ボディメイクレーニング・佐藤[定員]            |                                   |                                      | 14:00                      |       |
| 14:30 |                               |                                       |  |                              |                               |                              |  |                                    |                              |                               |   |                                   | 14:20(10分)エア・マックス/お慶引き締め・ジムスタッフ      | 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)スタジオレナタル・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(40分)フィットアタック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]   |  | 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/お慶引き締め・ジムスタッフ |                               |   |                                   | 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/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)選手コース 陸上トレーニング[スクール]        | 17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]               |                              |                               |                              |  |                                    | 17:25(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ |                               |   |                                   | 17:45(10分)ジムスモ/お慶引き締め・ジムスタッフ         | 17:30                      |       |
| 18:00 |                               |                                       |  |                              |                               |                              |  |                                    |                              |                               |   |                                   | 18:00(30分)エア・マックス/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)スタジオレナタル・要予約[セッション][予約]  |                              |                               |   |                                   |                                      | 18:30                      |       |
| 19:00 |                               | 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] |  |                              |                               |                              |  |                                    |                              |                               |   |                                   |                                      | 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]     |                              |                               |                              |  |                                    |                              |                               |   |                                   | 19:50(10分)ジムスモ/お慶引き締め・ジムスタッフ         | 20:00                      |       |
| 20:30 |                               |                                       |  |                              |                               |                              |  |                                    |                              |                               |   |                                   | 20:20(10分)ジムスモ/お慶引き締め・ジムスタッフ         | 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                      |       |