

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2026年08月 -

4日(火)、11日(火)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、25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＞					火				水				木				曜日	
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	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
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				09:30(40分)ボディケアス トレッチ・増田[定員]	09:30(40分)シンブルエア ロ・石井[定員]	09:40(40分)CSLive/ 健 康体操[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 イズ・太田[定員]							10:00	10:00(40分)ヨガ・伊藤[定 員]	09:50(40分)ビューティフ ロジェクト/スムース&ヒ ーリング・大森[定員]						10:15(10分)ジムスモ/ お腹引き締 め・ジムスタッフ	10:00
10:30			10:15(30分)からだ元気・ 大森[定員]						10:30			10:35(40分)学びタイム・ 薄井[定員]	10:30(40分)ZUMBA(R) ・増田[定員]	10:30(30分)Fit Fun・高 田[定員]				10:30
11:00	10:50(40分)ボディケアス トレッチ・坂入[定員]	10:50(40分)シンブルステ 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)シンブルエア 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(40分)CSLive/ピラ ティス[定員]		11:15(15分)ジムスモ/腰痛予防・ 高橋・ジムスタッフ	11:00
11:30									11:30						11:30(40分)シェイブパン プ・高田[定員]			11:30
12:00	11:50(40分)健康体操・坂 入[定員]	11:50(40分)ファイトアタ ックBEAT・真田[定員]	11:55(40分)CSLive/シェ イブハンブ[定員]						12:00	12:00(40分)ファイトアタ ックBEAT・渡邊[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				12:35(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ					12:30						12:20(40分)バランスポ ール・石井[定員]	12:20(40分)カラデット クス・今津[定員]	12:15(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・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]							13:00	13:00(40分)ZUMBA(R) ・歌川[定員]	13:00(40分)シェイブパン プ・足谷[定員]	12:55(50分)有料セッシ ョン/ファイトアタック・渡 邊[セッション][予約]		12:45(40分)エアローキ ット・渡辺[定員]		13:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]	13:00	
13:30		13:40(40分)*クラブ限定 ZUMBA(R) GOLD・ 金子[定員]							13:30						13:20(40分)フリースタ イルダンス・今津[定員]	13:40(30分)CSLive/ボディメイ クトレーニング[定員]		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)ピラティス・佐 藤[定員]	14:00(40分)HOTヨガ・緒 真[定員]			13:45(10分)ジムスモ/お腹引き締 め・ジムスタッフ	13:45(40分)ヨガ・貞 廣[定員]		14:00	
14:30									14:30									14:30
15:00									15:00			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	15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]				15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]				15:30
16:00									16:00						15:45(60分)スタジオレン タル・要予約[セッション] [予約]			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(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]			17:00(120分)選手コース 陸上トレーニング[スクー ル]	17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30						18:30(40分)ピラティス・貞 廣[定員]			18:30
19:00		19:10(30分)CSLive/ピラ ティス[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)ZUMBA(R) ・栗山[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)シンブルステ ップ・稲石[定員]								19:30	19:15(40分)シェイブパン プ・渡邊[定員]				19:20(40分)ZUMBA(R) ・仲田[定員]	19:30(30分)EXCITE-B ODY・王[定員]			19:30
20:00	20:10(40分)ボディケアス トレッチ・高田[定員]	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		20:00(40分)CSLive/X-CORE LIGHTING[定員]		20:05(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・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)ビューティフ ロジェクト/スムース&ヒ ーリング・王[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
20:30									20:30	20:20(40分)ボディメイ クトレーニング・辻[定員]			20:35(10分)ジムスモ/ 肩とお腹 を引き締め・ジムスタッフ					20:30
21:00	21:00(40分)ファイトアタ ックBEAT・高田[定員]			20:50(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ					21:00	21:10(40分)ダンスWAVE ・辻[定員]	21:10(40分)エアサイク ルフィットネス/リズムライ ド・大野[定員]			21:20(30分)シェイブパン プPOWER・佐藤[定員]			21:05(10分)ジムスモ/背中引き締 め・ジムスタッフ	21:00
21:30									21:30									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08月 -

4日(火)、11日(火)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、25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	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					09:00(60分)キッズダンススクール[スクール]		09:00(60分)CSLive/アディクト/18歳以上(予約)	09:00(60分)ジムスモ/かんたん筋トレ/ジムスタッフ		09:20(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]			09:00
09:30	09:40(40分)健康体操・早寝[定員]	09:40(40分)コンビネーションエアロ・高橋(真)[定員]		09:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/HP[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]		09:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め/ジムスタッフ	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(真)[定員]		10:20(10分)障害予防/ジムスタッフ		10:50(30分)バランスボール・大野[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/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/お腹引き締め/ジムスタッフ					11:15(40分)ボディアクアトレッチ・たきもと[定員]				11:30
12:00	11:45(40分)ジャズダンス・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)シェイプハンプ・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]		11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ/留申	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]		13:10(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]			13:00
13:30				13:30(40分)CSLive/ファイトアタック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]				14:00
14:30												14:20(10分)エアワークアウト/キッズダンス/留申	14:30
15:00					15:00(30分)シェイプハンプ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)シェイプハンプ・高田[定員]	15:10(40分)ボディアクアトレッチ・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]		15:50(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]			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]			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(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/肩&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]	18:55(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(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]					17:35(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]						17:55(10分)ジムスモ/お腹引き締め/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]												18:30
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)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]		19:30(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)ヨガ・王[定員]	21:00(40分)シェイプハンプ・大野[定員]		20:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め/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