

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2026年09月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。
21日(月)、23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	曜日	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	曜日	リモーネ	ビスタデオ	ベスカ	オープンスタジオ
09:00										09:00									
09:30										09:30									
10:00										10:00									
10:30										10:30									
11:00										11:00									
11:30										11:30									
12:00										12:00									
12:30										12:30									
13:00										13:00									
13:30										13:30									
14:00										14:00									
14:30										14:30									
15:00										15:00									
15:30										15:30									
16:00										16:00									
16:30										16:30									
17:00										17:00									
17:30										17:30									
18:00										18:00									
18:30										18:30									
19:00										19:00									
19:30										19:30									
20:00										20:00									
20:30										20:30									
21:00										21:00									
21:30										21:30									
曜日	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	曜日	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

休館日

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2026年09月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。
21日(月)、23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	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]					09:20(30分)CSLive/からだ アクトイプ[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]		09:15(5分)みんなで体操・ジムス タッフ									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]		10:05(40分)ZUMBA(R) ・富沢[定員]	10:10(40分)CSLive/フ 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(40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)腰痛予防・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]			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)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)シェイプバン プ・小野島[定員]	12:00(30分)CSLive/ビューティ フロジック・アームス&バックタイ 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・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・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]	11:50(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(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]		13:10(40分)フリースタ イルダンス・主[定員]	13:10(40分)ビューティ フプロジェクト/スムース&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													14:30
15:00					15:00(30分)シェイプバン 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)シェイプバン 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]							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/股とお腹引 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/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(90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(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]					17:50(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・留申	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)フィールピラ ティス・主[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・主[定員]	21:00(40分)シェイプバン 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
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	曜日