セントラルウェルネスクラブ上池袋 － 2026年11月 －

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。
23日(月)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

	リモーネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ
09:00			09:25(40分)ボッチャ・大森[定員]	09:15(5分)みんなで体操・ジムスタッフ
09:30	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)フラエクササイズ・太田[定員]		
10:00			10:15(30分)からだ元気・大森[定員]	
10:30	10:50(40分)ボディケアストレッチ・坂入[定員]	10:50(40分)シンプルステップ・高橋(真)[定員]		10:45(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)CSLive/ダンスWAVE[定員]	
11:30	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・武田[定員]	11:55(40分)CSLive/シェイプパンプ[定員]	11:30(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・ジムスタッフ
12:00				12:35(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ
12:30	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				
13:30	13:50(40分)コンビネーションステップ・高橋(晃)[定員]	13:40(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・金子[定員]		
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30		16:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]		
17:00				
17:30		17:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]		
18:00				
18:30				
19:00		19:10(30分)CSLive/Pilates Shape[定員]		19:10(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ
19:30	19:20(40分)シンプルステップ・稲石[定員]			
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/シェイプパンプ[定員]	
20:30				20:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ
21:00	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・高田[定員]			21:05(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ
21:30				

火

休館日

水

	リモーネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ
09:00			09:00(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ[定員]	09:15(5分)みんなで体操・ジムスタッフ
09:30		09:50(40分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・大森[定員]		
10:00	10:00(40分)ヨガ・伊藤[定員]			10:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ
10:30			10:35(40分)学びタイム・薄井[定員]	
11:00	11:00(40分)シンプルエアロLow・伊藤[定員]	11:00(40分)フリースタイルダンス・戸田[定員]		
11:30		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]	11:55(50分)有料セッション/ファイトアタック・渡邉[セッション][予約]	11:45(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善・ジムスタッフ
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・歌川[定員]			
12:30				
13:00	13:00(40分)ファイトアタックBEAT・渡邉[定員]	13:00(40分)CSLive/ピラティス・佐藤[定員]		
13:30				13:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ
14:00	14:00(40分)シェイプパンプ・足谷[定員]	14:00(40分)HOTヨガ・綿貫[定員]		
14:30				
15:00			15:00(60分)スタジオレンタル・要予約[セッション][予約]	
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			
16:00				
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]	
17:00				
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]		
18:00				
18:30				
19:00		19:10(40分)ZUMBA(R)・栗山[定員]		
19:30	19:15(40分)シェイプパンプ・渡邉[定員]			
20:00		20:00(40分)CSLive/X－CORE FIGHTING[定員]		20:05(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ
20:30	20:15(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/脚＆お尻引き締め・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]		20:50(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ
21:30				

木

	リモーネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ
09:00				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)シンプルエアロ・石井[定員]	09:40(40分)CSLive/健康太極拳[定員]	
10:00				10:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ
10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・増田[定員]	10:30(30分)Fit Fun・高田[定員]		
11:00		11:20(40分)シェイプパンプ・高田[定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス[定員]	11:15(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・ジムスタッフ
11:30	11:30(40分)ヨガ・丸茂[定員]			
12:00		12:20(40分)バランスボール・石井[定員]	12:20(40分)カラダデトックス・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	12:45(40分)エアロサーキット・渡辺[定員]			
13:00			13:00(30分)CSLive/X－CORE TRAINING[定員]	
13:30	13:45(40分)ヨガ・貞廣	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]	
14:00				
14:30			14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]	
15:00				
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		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)キッズダンススクール[スクール]			
17:00			17:00(120分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			
18:00				
18:30		18:30(40分)ピラティス・貞廣[定員]		
19:00			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]	
19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・仲田[定員]	19:30(30分)EXCITE－BODY・王[定員]		19:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ
20:00				20:05(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ
20:30	20:20(40分)ファイトアタックPRO・佐藤[定員]	20:20(40分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・王[定員]		
21:00				21:05(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ
21:30	21:20(30分)シェイプパンプPOWER・佐藤[定員]			

作成日:2026/10/23 10:55:54

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2026年11月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。
23日(月)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 ＞

金

	リモーネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ
09:00				09:15(5分)みんなで体操・ジムスタッフ
09:30	09:40(40分)健康体操・平賀[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・HIP[定員]	
10:00				10:20(10分)腰痛予防・ジムスタッフ
10:30	10:40(40分)健美操・中迫[定員]	10:40(40分)コンビネーションステップ・高橋(真)[定員]		
11:00			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員]	
11:30				11:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ
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]		
12:30			12:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・足谷[定員]	12:40(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ
13:00	12:45(40分)シンプルエアロLow・石井[定員]			
13:30			13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]	
14:00				
14:30				
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]	
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]	
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]	
18:00				
18:30	18:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]			
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]		
19:30				19:50(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ
20:00	20:05(40分)ピラティス・王[定員]	20:05(40分)ZUMBA(R)・星野[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	
20:30				20:50(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ
21:00	21:00(40分)シェイプバンプ・大野[定員]	21:00(40分)HOTヨガ・王[定員]		21:05(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ
21:30				

土

	リモーネ	ピスタチオ	ペスカ	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(20分)CSLive メディカルフィットネスシリーズ[定員]	09:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ
09:30				09:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ
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]	
10:30		10:50(30分)バランスボール・大野[定員]		
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]	
11:30				11:40(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め・ジムスタッフ
12:00	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/ビューティプロジェクト/アームス＆バックライン[定員]	
12:30				
13:00		13:00(40分)ボディメイクトレーニング・金子[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]	
13:30				
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・金子[定員]	14:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[定員]	14:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[定員]	
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]		
15:30				
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				
16:30			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/脚＆お尻引き締め・ジムスタッフ
17:00		16:55(30分)CSLive/エアロサーキット[定員]		
17:30				17:35(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ
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/お腹引き締め・ジムスタッフ
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

日

	リモーネ	ピスタチオ	ペスカ	オープンスタジオ
09:00		09:20(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]		
09:30				09:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ
10:00	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]		
10:30				10:45(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ
11:00	11:05(40分)ヨガ・笠島[定員]			
11:30		11:15(40分)ボディケアストレッチ・たきもと[定員]		
12:00	12:05(40分)ステップサーキット・笠島[定員]	12:10(40分)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・田中
12:30				
13:00	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/スムース＆ヒーリング・佐藤[定員]		
13:30				
14:00		14:10(40分)ボディメイクトレーニング・佐藤[定員]		
14:30				14:20(15分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・島田
15:00	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]	
15:30				
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]		
16:30				
17:00		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]	
17:30				17:40(10分)ジムスモ/お尻引き締め・ジムスタッフ
18:00				18:00(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・ジムスタッフ
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

作成日:2026/10/23 10:55:54