

セントラルウェルネスクラブ上池袋店
 2025年1~3月 ※新型コロナウイルス感染症の情勢により変更となる場合がございます。
 LESSON SCHEDULE



上池袋店ホームページはこちらから!

TEL.03-5961-7730

【営業日】平日/9:00~22:30 土曜日/9:00~20:00 日曜日・祝日/9:00~19:00
 【休館日】毎週火曜日、季節休館日 【住所】〒170-0012 東京都豊島区上池袋1-37-16

メディカルフィットネスシリーズ 20分レッスン

フレイル予防・改善

日常生活における活動性向上につながる、筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチをバランスよく行い、フレイルの予防・改善することを目指すプログラムです。



1・2・3月カレンダー

○...祝日営業(9:00~19:00) ※祝日営業日はタイムナイトビジネススイートメンバーの方は、時間外利用料1,650円(税込)が必要となります。

★...特別営業(11:00~18:00) ※特別営業日は全メンバー区分の方がご利用頂けます。ジムとロカビーのみ利用可。スパ、サウナ利用不可。

■...休館日

1月	日	月	火	水	木	金	土	日	2月	日	月	火	水	木	金	土	日	3月	日	月	火	水	木	金	土	日
	5	6	7	8	9	10	11			2	3	4	5	6	7	8			2	3	4	5	6	7	8	
	12	13	14	15	16	17	18			9	10	11	12	13	14	15			9	10	11	12	13	14	15	
	19	20	21	22	23	24	25			16	17	18	19	20	21	22			16	17	18	19	20	21	22	
	26	27	28	29	30	31				23	24	25	26	27	28				23	24	25	26	27	28	29	

Mon 月曜日

スタジオ	limone	pistacchio	pesca	オープンスタジオ	25mプール(ラグーン)	20mプール(ハーバー)
9:00	9:00 OPEN					
9:30~10:10	コンボネーション エアロ-Low- 緒方	9:50~10:30	ポッチャ	9:15~9:20		
10:40~11:20	ポディケア ストレッチ 坂入	10:40~11:20	からだ元気 大森	9:25~10:05		
11:45~12:25	健康体操 坂入	11:50~12:30	CSLive ダンスWAVE LIVE	10:15~10:45 NEW		
12:45~13:25	ヨガ 小宮	12:55~13:35	CSLive フィールピラティス REC 柳井	10:45~11:00		
13:45~14:25	コンボネーション ステップ 高橋	13:40~14:20	ZUMBA® GOLD 金子	10:45~11:00		
15:30~16:30				ベビィング スクール (3歳未満)		
16:30~17:30		ジュニア空手 スクール (幼児)		10:30~11:40		
17:30~18:30		ジュニア空手 スクール (児童)		11:00~11:40		
18:20~19:00	フィールピラティス 今枝			11:25~11:35		
19:15~19:55	ファイトアタック BEAT 高田	19:20~19:50	シンブルステップ 稲石	11:40~12:10		
20:10~20:50	ファンクショナル コンディショニング 高田	20:10~20:50	ディスコ エクスサイズ 稲石	12:20~12:50		
21:10~21:40	X-CORE RIDING 高田			12:40~12:50		
22:00~22:00				13:00~14:00		
23:00						

Wed 水曜日

スタジオ	limone	pistacchio	pesca	オープンスタジオ	25mプール(ラグーン)	20mプール(ハーバー)
9:00	9:00 OPEN					
10:00~10:40	ヨガ 伊藤	9:50~10:30	スムース&ヒーリング 大森	9:15~9:20		
11:00~11:40	シンブルエアロ -LOW- 伊藤	11:00~11:40	ジャズダンス 戸田	9:20~9:40		
12:00~12:40	フィールピラティス 佐藤	12:00~12:40	JAZZ DANCE セッション 戸田	9:40~10:10		
13:00~13:40	ZUMBA® 磯川	13:00~13:40 NEW	シェイブパンプ 定谷	10:15~10:25		
14:00~14:40	ファイトアタック BEAT 渡邊	14:00~14:40 HOT	HOTヨガ 綿貫	10:15~10:45		
15:30~16:30	キッズダンス スクール (初級)	15:00~16:00	レンタルスタジオ [有料]	11:00~11:30		
16:30~17:30	キッズダンス スクール (中級)	16:30~17:30	ジュニアバレエ スクール (幼児)	11:30~12:00		
17:30~18:30	キッズダンス スクール (上級)	17:30~18:30	ジュニアバレエ スクール (児童)	11:45~11:55		
19:20~20:00	ZUMBA 関根	19:10~19:50	シェイブパンプ 渡邊	11:00~11:30		
20:20~21:00	ボディメイク トレーニング 主	20:10~20:50	AirCycleFITNESS -リズムライド- 大野	11:30~12:00		
21:10~21:50	HOTフィールヨガ 大野	21:10~21:50 HOT	HOTフィールヨガ 大野	11:40~12:25		
22:00~22:00				12:00~12:55		
23:00						

Thu 木曜日

スタジオ	limone	pistacchio	pesca	オープンスタジオ	25mプール(ラグーン)	20mプール(ハーバー)
9:00	9:00 OPEN					
9:30~10:10	ポディケア ストレッチ 増田	9:30~10:10	シンプルエアロ 石井	9:15~9:20		
10:30~11:10	ZUMBA 増田	10:30~11:00	モビリティストレッチ 高田	9:40~10:20		
11:30~12:10	ヨガ 丸茂	11:20~12:00	シェイブパンプ 高田	10:35~10:45		
12:45~13:25	エアロサーキット 渡邊	12:20~13:00	バランスボール 石井	10:35~10:45		
13:45~14:25	ヨガ 貞廣	13:20~14:00	フリースタイル ダンス 今津	11:00~11:40		
15:30~16:30	キッズダンス スクール (初級)	15:00~16:00	レンタルスタジオ [有料]	11:45~11:55		
16:30~17:30	キッズダンス スクール (中級)	16:30~17:30	ジュニアバレエ スクール (児童)	12:45~12:55		
17:30~18:30	キッズダンス スクール (上級)	17:30~18:30	ジュニアバレエ スクール (児童)	13:00~14:00		
18:20~19:00	ピラティス 貞廣	18:30~19:10		13:00~14:00		
19:15~19:55	ZUMBA 仲田	19:30~20:00	シェイブパンプ 主	13:00~14:00		
20:20~21:00	ファイトアタック PRO 佐藤	20:20~21:00 HOT	HOTスムース&ヒーリング 主	13:40~14:10		
21:20~21:50	シェイブパンプPOWER 佐藤			14:10~15:00		
				14:30~15:30		
				15:30~16:30		
				16:30~17:30		
				17:30~18:30		
				18:30~20:30		
				19:10~19:20		
				20:05~20:15		
				20:30~21:00		
				21:10~21:40		
				21:15~22:15		
				22:00~22:00		
				23:00		

スタジオレッスン定員制 各スタジオ定員制となります。リモーネ40名/ピスタチオ30名/ペスカ15名