

セントラルウェルネスクラブ 上池袋 - 2026年10月 -

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。
12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	月				火				曜日	水				木				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	リモーネ	ビスタデオ	ベスカ	オープンスタジオ	
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00									10:00									10:00
10:30									10:30									10:30
11:00									11:00									11:00
11:30									11:30									11:30
12:00									12:00									12:00
12:30									12:30									12:30
13:00									13:00									13:00
13:30									13:30									13:30
14:00									14:00									14:00
14:30									14:30									14:30
15:00									15:00									15:00
15:30									15:30									15:30
16:00									16:00									16:00
16:30									16:30									16:30
17:00									17:00									17:00
17:30									17:30									17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30									18:30
19:00									19:00									19:00
19:30									19:30									19:30
20:00									20:00									20:00
20:30									20:30									20:30
21:00									21:00									21:00
21:30									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	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	曜日

休館日

セントラルウェルネスクラブ 上池袋 - 2026年10月 -

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。
12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 >

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 フジエクト・HP[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 途[定員]	10:40(40分)コンビネー ションステップ・高橋[真][定 員]		10:20(10分)順番予約・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)シェイブバン プ・小野島[定員]	12:00(30分)CSLive/ビューティ フジエクト・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)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]	11:40(10分)ジムスモ/ かんたん筋 トレ・留申	12:00
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]	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)ボディメイ ク・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]		13:10(40分)フリースタ イルダンス・王[定員]	13:10(40分)ビューティ 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)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]			14:10(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)エアサイクルフィットネス/ジム スタッフ	14:30
15:00					15:00(30分)シェイブバン 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)シェイブバン 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]			16:55(30分)CSLive/エ アローサーキット[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/ 股とお腹 引き締め・ジムスタッフ					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]		17:00
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				17:40(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・留申	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]						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)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	19:30(10分)ジムスモ/ 背中引き締 め・ジムスタッフ									20:00
20:30				20:00(10分)ジムスモ/ お腹引き締 め・ジムスタッフ									20:30
21:00	21:00(40分)シェイブバン プ・大野[定員]	21:00(40分)HOT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
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