

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2024年05月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
 4日(土)、6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	月					火					水					木					曜日											
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア												
08:00																																
08:30																																
10:00	10:15(40分)健康体操 池田(彰)[予約]					10:00(40分)ZUMBA R・佐々木(純)[予約]					10:00(40分)ヨガ・清 山[予約]	10:00(30分)FIT jam 高山[予約]				10:00(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(後援)	10:00(40分)ハシエク サイズ・早井[予約]	10:00(40分)クラブ音楽/ホ ンズサイズ(中継)[予約]				10:00(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(後援)										
10:30			10:30(40分)ベビー体 育スクール(スクール)																		10:30(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(後援)											
11:00			11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[予約]			11:00(40分)ラテンフ ォン佐々木(純)[予約]	11:00(40分)パワーヨ グ&ヒップ[予約]				11:00(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(後援)														11:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約]							
11:30	11:20(40分)シンプル エアロ/池田(彰) [予約]										11:30(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(後援)														11:20(40分)パワーヨ グ・宮崎[予約]							
12:00						11:55(30分)スタイリ ッシュ/ハンフ・高山[予 約]																										
12:30	12:25(40分)シェイパ アップ40・藤井[予約]					12:40(30分)ホワイト ダンス/BEAT・高山[予 約]					12:20(40分)CSLive/ エアロ/フィットネ ス・パワーライド[予約]																					
13:00																																
13:30	13:25(40分)ヨガ・宮崎 [予約]					13:25(40分)ホチケ ストレッツ・中安山[予 約]					13:30(40分)シンプル ステップ・池田[予約]	13:30(40分)CSLive/フ ァイト/ダンス/中継									13:10(40分)有対セ ッション/ホチケ ストレッツ・坂田[セ ッション]	13:10(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(後援)				13:35(40分)ジャズダン ス・藤井[予約]	13:35(40分)ピラ ティス・仲田[予約]	13:30(30分)有対セ ッション/ホチケ ストレッツ・青藤 [セッション][定員]				
14:00																																
14:30	14:30(40分)パワーヨ グ・清山[予約]					14:30(40分)ZUMBA R・仲田[予約]	14:30(40分)CSLive/X-CO RE/FRIGHTING[予約]																			14:30(40分)コンビネ ーションエアロ・高畑[予 約]	14:30(40分)ランダン ス・盛田[予約]					
15:00																																
15:30			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30(60分)キッズ新 体操スクール[ス クール]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]																		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[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]					
16:00																																
16:30			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			16:30(60分)キッズ新 体操スクール[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]																		16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	16:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール [児童][スクール]					
17:00			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:30(60分)キッズ新 体操スクール[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]																		17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	17:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール [児童][スクール]					
17:30			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:30(60分)キッズ新 体操スクール[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]																		17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	17:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール [児童][スクール]					
18:00																																
18:30																																
18:30																																
19:00	19:20(40分)ZUMBA R・金子[予約]	19:20(40分)ヨガ・佐藤 [予約]				19:20(40分)CSLive/ エアロ/フィットネ ス・パワーライド[予約]					19:25(40分)フ ァイト/ダンス/中 継	19:20(40分)フ ァイト/ダンス/中 継														19:20(40分)コンビ ネーションエアロ・ 藤井[予約]	19:20(40分)フ ァイト/ダンス/中 継	19:20(40分)フ ァイト/ダンス/中 継	19:20(40分)フ ァイト/ダンス/中 継	19:20(40分)フ ァイト/ダンス/中 継		
19:30																																
20:00																																
20:30	20:30(40分)CSLive/ シェイパアップ [予約]					20:20(40分)コンビ ネーションエアロ・ のゆり[予約]	20:20(40分)ヨガ・森 田[予約]				20:25(40分)CSLive/ エアロ/フィットネ ス・パワーライド[予 約]														20:10(40分)シ ェイパアップ・高 山[予約]	20:15(40分)ヨ グ・藤井[予約]	20:15(10分)ジ ムスモ/みんな でストレッチ(後 援)	20:10(10分)ジ ムスモ/みんな でストレッチ(後 援)	20:10(10分)ジ ムスモ/みんな でストレッチ(後 援)	20:10(10分)ジ ムスモ/みんな でストレッチ(後 援)	20:10(10分)ジ ムスモ/みんな でストレッチ(後 援)	
21:00																																
21:30	21:20(40分)フ ァイト/ダンス/中 継					21:20(40分)CSLive/ パワーヨガ[予約]					21:20(30分)CSLive/ エアロ/フィットネ ス														21:10(40分)ZUMBA R・歌川[予約]	21:10(40分)ク ラブ音楽/フ ァイト/ダンス/中 継	21:10(10分)ジ ムスモ/みんな でストレッチ(後 援)	21:10(10分)ジ ムスモ/みんな でストレッチ(後 援)	21:10(10分)ジ ムスモ/みんな でストレッチ(後 援)	21:10(10分)ジ ムスモ/みんな でストレッチ(後 援)		
22:00																																
22:30																																

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2024年05月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
 4日(土)、6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
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	
08:00																08:00
08:30																08:30
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
22:00																22:00
22:30																22:30
曜日	金					土					日					曜日