

セントラルウェルネスクラブ成瀬 - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。
 29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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月						曜日	火						曜日	水						曜日	木						曜日	金						曜日	土						曜日	日					
	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ										
08:00							08:00							08:00							08:00							08:00							08:00													
08:30	08:20(40分) * クラブ限定 / ZUMBA(R) GOLD・中田[予約]						08:30	09:20(30分) ポキチアストレッチ・長瀬[予約]						08:30							08:30							08:30							08:30													
10:00							10:00	09:45(60分) 有料セッション[予約]						10:00	10:00(40分) カラダデトックス・南川[予約]						10:00	10:00(40分) ジラティス・長瀬[予約]						10:00	10:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							10:00												
10:30	10:10(40分) ワークアウト・高橋[予約]						10:30	10:00(40分) ヨガ・長瀬[予約]						10:30	10:10(40分) カラダデトックス・南川[予約]						10:30	10:20(40分) シェイパング・河原[予約]						10:30	10:20(40分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							10:30	10:30(40分) ジラティス・中嶋[予約]											
11:00	11:00(40分) エアロ・森田[予約]	11:00(40分) ベビー体育スクール[スクール]					11:00	11:00(40分) コンビニータンニング・古閑[予約]						11:00	11:00(40分) シンプルエアロ・南川[予約]						11:00	11:00(40分) シンプルエアロ・森田[予約]						11:00	11:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							11:00	11:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
11:30	11:20(40分) シンプルエアロ・森田[予約]						11:30	11:20(40分) 有料セッション[予約]						11:30	11:15(40分) シンプルエアロ・南川[予約]						11:30	11:20(40分) シンプルエアロ・森田[予約]						11:30	11:20(40分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							11:30	11:20(40分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
12:00	12:00(60分) 有料セッション / バレト・中田[セッション]						12:00	12:00(40分) * クラブ限定 / バレト・古閑[予約]						12:00	12:00(40分) シンプルエアロ・森田[予約]						12:00	12:00(40分) シンプルエアロ・森田[予約]						12:00	11:50(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							12:00	11:50(40分) オリジナルエアロ・極鳥[予約]											
12:30	12:15(40分) ヨガ・森田[予約]						12:30	12:00(40分) 有料セッション / バレト・中田[セッション]						12:30	12:15(40分) ZUMBA(R)・中田[予約]						12:30	12:15(40分) ZUMBA(R)・森田[予約]						12:30	12:15(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							12:30	12:10(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
13:00							13:00	13:10(40分) コンビニータンニングステップ・極鳥[予約]						13:00	13:10(40分) シェイパング・河原[予約]						13:00	13:10(40分) シェイパング・河原[予約]						13:00	13:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							13:00	13:00(40分) ZUMBA(R)・戸部[予約]											
13:30	13:15(40分) ファイトアタックBEAT・大越[予約]						13:30	13:20(30分) ビューティプロシエ・スミス・尾花[予約]						13:30	13:15(40分) シェイパング・河原[予約]						13:30	13:20(40分) ZUMBA(R)・KAITO[予約]						13:30	13:20(40分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							13:30	13:20(40分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
14:00	14:20(40分) コンビニータンニング・田島[予約]						14:00	14:10(50分) 有料セッション / 竹江[セッション]						14:00	14:15(40分) ファイトアタックBEAT・高橋[予約]						14:00	14:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						14:00	14:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							14:00	14:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
14:30	14:30(50分) 有料セッション / 大橋・森田[セッション]	14:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]					14:30	14:15(40分) ファイトアタックBEAT・高橋[予約]						14:30	14:15(40分) ファイトアタックBEAT・高橋[予約]						14:30	14:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						14:30	14:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							14:30	14:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
15:00							15:00	15:15(40分) ヨガ・竹江[予約]						15:00	15:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						15:00	15:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						15:00	15:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							15:00	15:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
15:30	15:30(60分) キッズダンススクール(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) キッズダンススクール(スクール)				15:30	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						15:30	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						15:30	15:30(60分) キッズダンススクール(スクール)						15:30	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							15:30	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
16:00							16:00	16:00(60分) キッズダンススクール(幼児)[スクール]						16:00	16:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						16:00	16:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						16:00	16:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							16:00	16:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
16:30	16:30(60分) キッズダンススクール(スクール)	16:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分) キッズダンススクール(スクール)				16:30	16:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						16:30	16:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						16:30	16:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						16:30	16:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							16:30	16:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
17:00	17:00(60分) キッズダンススクール(スクール)	17:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:00(60分) キッズダンススクール(スクール)				17:00	17:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						17:00	17:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						17:00	17:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						17:00	17:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							17:00	17:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
17:30	17:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				17:30	17:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						17:30	17:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						17:30	17:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						17:30	17:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							17:30	17:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
18:00							18:00	18:00(60分) キッズダンススクール(スクール)						18:00	18:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						18:00	18:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						18:00	18:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							18:00	18:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
18:30	18:30(60分) キッズ体育スクール(上級)	18:30(60分) キッズ体育スクール(上級)					18:30							18:30	18:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						18:30	18:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						18:30	18:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							18:30	18:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]											
19:00	19:10(40分) ZUMBA(R)・藤井[予約]						19:00							19:00	19:10(40分) ZUMBA(R)・相木[予約]						19:00	19:10(40分) ZUMBA(R)・藤井[予約]						19:00	19:10(40分) ZUMBA(R)・藤井[予約]							19:00	19:10(40分) ZUMBA(R)・藤井[予約]											
19:30							19:30	19:30(40分) ステップサーキット・青木[予約]						19:30	19:15(60分) HOTヨガ・金子[予約]						19:30	19:30(40分) ステップサーキット・青木[予約]						19:30	19:30(40分) ステップサーキット・青木[予約]							19:30	19:30(40分) ステップサーキット・青木[予約]											
20:00							20:00	20:05(30分) ファイトアタックBEAT・大越[予約]						20:00	20:10(40分) ジラティス・長瀬[予約]						20:00	20:05(30分) ファイトアタックBEAT・大越[予約]						20:00	20:10(40分) ジラティス・長瀬[予約]							20:00	20:10(40分) ジラティス・長瀬[予約]											
20:30	20:30(40分) シェイパング・大川[予約]						20:30	20:25(40分) シェイパング・小林[予約]						20:30	20:30(40分) シェイパング・大川[予約]						20:30	20:30(40分) シェイパング・大川[予約]						20:30	20:30(40分) シェイパング・大川[予約]							20:30	20:30(40分) シェイパング・大川[予約]											
21:00							21:00							21:00							21:00							21:00								21:00												
21:30							21:30							21:30							21:30							21:30								21:30												