

セントラルウェルネスクラブ成瀬 - 2025年04月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。

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	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ	
08:00	09:20(40分)・クラブ限定・ZUMBA(R) GOLD・中田[予約]						08:00	09:20(35分)・あらだ元典・長瀬[予約]			09:20(10分)・あみだで特選			09:20(30分)・健康体操青木[予約]			08:00						08:00	
08:30							08:30				09:40(15分)・ジュニアモ・チュー・スズキ						08:30						08:30	
10:00		09:50(40分)・健康体操・中村[予約]					10:00	09:45(60分)・有料セッション・フラ・岩崎[セッション][予約]			10:10(40分)・カラダデックス・岡川[予約]			10:00(40分)・ピラティス・長瀬[予約]			10:00						10:00	
10:30	10:20(40分)・ワークアウト3が・長瀬[予約]						10:30				10:15(30分)・ICSLive/ボディ・トレーニング・REC[予約]			10:15(45分)・ボクサー・佐藤			10:30						10:30	
11:00		11:00(40分)・シエエ・ササキ・中田[予約]					11:00	11:00(40分)・コンピネーション・エアロ・吉岡[予約]			11:00(40分)・ICSLive/ピラティス・LIVE[予約]			11:00(40分)・シンプル・エアロ・青木[予約]			11:00						11:00	
11:30							11:30				11:15(40分)・コンピネーション・エアロ・岡川[予約]						11:30						11:30	
12:00		12:00(60分)・有料セッション・パレトン・中田・セッショ					12:00	12:00(40分)・クラブ限定・パレトン・吉岡・セッショ			12:15(40分)・ZUMBA(R)・中田[予約]			12:00(40分)・シンプルステップ・青木[予約]			12:00						12:00	
12:30							12:30				12:15(40分)・ZUMBA(R)・中田[予約]			12:35(50分)・有料セッション・ジャズダンス・小林(ひ)[セッション]			12:30						12:30	
13:00		13:15(40分)・フィット・タックB・大越[予約]					13:00	13:10(40分)・コンピネーション・ステップ・原島・セッショ			13:10(40分)・健康 太極拳・ソウ[予約]			13:30(40分)・ZUMBA(R)・KAITO[予約]			13:00						13:00	
13:30		13:30(50分)・有料セッション・太極拳・吉岡・セッショ					13:30	14:00(60分)・有料セッション・自・竹江[セッション][予約]			14:15(40分)・フィット・タックB・河原[予約]			14:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			13:30						13:30	
14:00		14:20(40分)・コンピネーション・エアロ・田島[予約]					14:00	14:15(40分)・ピラティス・原島[予約]			14:15(40分)・フィット・タックB・河原[予約]			14:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			14:00						14:00	
14:30		14:30(50分)・有料セッション・太極拳・吉岡・セッショ					14:30	14:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			14:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			14:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			14:30						14:30	
15:00							15:00				15:00(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			15:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			15:00						15:00	
15:30		15:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]					15:30	15:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			15:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			15:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			15:30						15:30	
16:00							16:00	16:00(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			16:00(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			16:00(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			16:00						16:00	
16:30	16:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	16:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]					16:30	16:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			16:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			16:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			16:30						16:30	
17:00							17:00	17:00(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			17:00(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			17:00(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			17:00						17:00	
17:30	17:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	17:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]					17:30	17:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			17:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			17:30(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			17:30						17:30	
18:00							18:00	18:00(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]						18:00(60分)・キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			18:00						18:00	
18:30		18:30(60分)・キッズ体育スクール(上級・上級クラス)[スクール]					18:30							18:30(60分)・キッズ体育スクール(上級クラス)[スクール]			18:30						18:30	
19:00	19:10(40分)・ZUMBA(R)・船木[予約]						19:00				18:15(40分)・ZUMBA(R)・船木[予約]						19:00						19:00	
19:30							19:30	19:30(40分)・エアロサーキット・青木[予約]			18:15(40分)・ヨガ・金子[予約]						19:30						19:30	
20:00		20:20(40分)・ヨガ・清					20:00	20:25(40分)・ICSLive/シェイプアップ・REC[予約]			20:05(30分)・フィット・タックB・大越[予約]			20:10(40分)・ピラティス・長瀬[予約]			20:00						20:00	
20:30	20:30(60分)・フィット・シェイプアップ・REC[予約]						20:30				20:45(30分)・ファンタジースタート・トレーニング・岩崎[予約]						20:30						20:30	
21:00							21:00										21:00						21:00	
21:30							21:30										21:30						21:30	
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバースタジオ	
	月			火				水			木			金				土			日			