セントラルウェルネスクラブ成瀬 - 2025年08月 -

5日(火)、12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、19日(火)、26日(火)は休館日です。 11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

2788± N

Я			火					水		*			±			曜日		±		Ħ		
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ン		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジン	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		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパスス
						09:00										09:00)					
20(40 分) * クラブ 定/ZUMBA(R) DLD・中田[予約]							09:20(30分)Fit Fun· 周藤[予約]			09:20(10分)みんなで体操			09:20(30分)健康体操 ·青木[予約]									
DLD·中田[予約]						09:30			T	09:40(15分)ジムスモ/チュー ブェクササイズ		T	1971(192)			09:30)			09:40(40分) * クラブ - 限定/パレトン・飯島 [予約]		1
	09:50(40分)健康体操 ・中村[予約]				1		10:00(40分)ヨガ・長綱	09:45(60分)有料セ	2											[予約]		1
	TTT11 1 #31				T	10:00	10.00(40分)ヨガ・長綱 [予約]	ション][予約]	1	10:10(40分)カラダデト ックス・岡川[予約]	•	1	10:00(40分)ピラティス ・長網[予約]			10:00)		10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス	F .		
:20(40分)ワークア トヨガ・長綱[予約]	1					1	[7:41]			リックス・岡川「予約」	10:15(30分)CSLive/ポディ	10:15(45分)ボッチャ・ 佐藤	・長綱[ア約]			1	10:20(40分)シェイブパ ンブ・河原[予約]	10:15(60分)キッズ業	■育スクール(初児)[2 計クール]	`		+
トヨガ・長綱[予約]					 	10:30		i		1	1970-199 REC(98)	佐藤		 		10:30	- ンブ・河原[予約]	体操スクール[スク- ル]	-		10:30(40分)ピラティス ・中嶋[予約]	
		+			+	-			-			1		+		1				10:50(40分)オリジナ	·中嶋[予約]	
	11:10(40分)パレエエク	11:00(40分)ベビー体			·	11:00	11:00(40分)コンドネー				11:00(40分)CSLive	/	11:00(40分)シンブル		11:00(40分)ペピー体	11-00	11:20(30分) * クラブ限定/ST RONG Nation TM・河原 [予約]	ł	11:00(60分)キッズは	10:50(40分)オリジナ ルエアロ・飯島[予約]		11:10(60分)キッ
20(40分)シンブル	ササイズ・中田[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)コンビネー ションエアロ・古閑[予 約]		+	11:15(40分)コンピネー	11:00(40分)CSLive. ピラティス・LIVE[予彩		11:00(40分)シンブル エアロLow・青木[予 約]	·}	11:00(40分)ベビー体 育スクール[スクール]	11.00	11:20(30分) * クラブ陽定/ST	11:15(60分)キップを	育スクール(児童)[ス	il .		11:10(60分)キッ 育スクール(幼児 クール)
20(40分)シンブル アロ・森田[予約]						1	***			11:15(40分)コンビネー ションエアロ・岡川[予	· 		*21	4		44.00	RONG Nation TM·河原 [予約]	体操スクール[スクー			11.00(40 ()) 7 46 . 24	1
		J			ļ	11:30				931	11500000000 to 1457-bit 571-bit 5					111:30		70]		44 50(40 ())	11:30(40 分) ヨガ・清 [予約]	*
					<u> </u>	ļļ			_		115000分(cistive/メディカルフィットを次 リーズ-発配の[予約]			11:45(40分)ジャズダン ス・小林(ひ)[予約]	`	ļ				11:50(40分)オリジナ ルステップ・飯島[予約		
	12:00(60分)有料セッション/パレエ・中田					12:00	12:00(40分) * クラブ 限定/バレトン・古閑						12:00(40分)シンブル ステップ・青木[予約]	<u></u>		12:00)			.]¹		12:10(60分)キッ 育スクール(児)
:20(40分)ヨガ・森田 ・約]	[セッション]						[予約]	12:20(40分)CSLive Lati Lati·REC[予報	/s	12:15(40分)ZUMBA R)·中田[予約]							12:15(40分)ZUMBA(R)·小林(美)[予約]	12:15(60分)キッズ業 体操スクール「スクー	f			クール]
****						12:30		1						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)	ル]			12:30(30分)CSLive/メディ: ルフィットネスシリーズ・RE([予約]	b
					T	1 [I						小林(ひ)[セッション]		1		ĺ		T	[予約]	
					1	13:00	13:10(40分)コンビネー				13:10(40分)健康太相拳・ソウ[予約]		l	1		13:00	13:10(40分)*クラブ	1	13:00(60分)キッズ体	13:00(40分)ZUMBA(
:15(40分)ファイトア ックBEAT・大越[予	1				·	1	13:10(40分)コンビネー ションステップ・飯 島 [予約]	1320(30分)ビューティブロ ェクト/スムース&ヒーリンク 廣瀬[予約]	2	13:15(40分)シェイブバ ンブ・河原[予約]	幸・ソウレチ料」					1	13:10(40 分) * クラブ 限定/骨盤エクササイ ズ・中野[予約]			13:00(40分)ZUMBA(R)·戸部[予約]		†
ックBEAT・大越[予]	13:30(50分)有料セッ				 	13:30		廣瀬[予約]	`` 	- ンブ・河原[予約]			13:40(40分)ZUMBA(R) ·KAITO[予約]	d		13:30			1			
	13:30(50分)有料セッション/太極拳・寿麿 [セッション]				+	1							R)·KAITO[予約]			-			-			
	1					14-00		14:10(50分)有料セ	ッ 14:00(60分)キッズ体		14:10(60分)有料セッ	 	ł	 		14-00			1400(60分)キッズは	<u> </u>		
1.20(404) TruE *		4			+	-	14:15(40公)ピラティフ	14:10(50分)有料セション/ヨガ・竹江[セ	ッ 14:00(60分)キッズ体 ッ 育スクール(幼児)[ス クール]	14.1E(40 (A) (7 - 2 L 7	14:10(60分)有料セッ ション/ベリーダンス 長岡[セッション]	·		-		- 14.00	14/20(40 (4) \$2.27 (1)		14:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	14:20(30.9-)CSL ive/UZ &C		
:20(40分)コンビネー ヨンエアロ・田島[予	1420(50(3) \$5 \$1 \$1 \$1	1420(00 ()) + 7 (+			14.00(00 ()) + + #	1400	14:15(40分)ピラティス ・飯島[予約]	>3>11 1 +31	7-701	14:15(40分)ファイトア タックBEAT・河原[予	SKWI C 2232]	14.20(00 (1) + + #			14.20(20(2)) + + #	1	14:20(40分)シンブル エアロ・二宮[予約]			14:20(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[予約]		
1	14:30(50分)有料セッション/太極剣・寿磨	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		ļ		\$3]	_	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			.4			
	[セッション]	クール J			2ール]							クール」	 		クール」	ļ						
					.]	15:00			15:00(60分)キッズ体 - 育スクール(幼児・児童)[スクール]			.]]	15:00		15:00(60分)キッズダン ススクール「スクール	v 15:00(60分)キッズ付 育スクール(幼児・児童)[スクール]	15:05(40分) CSLive/ 見 ヨガ・REC[予約]		
							15:15(40分)ヨガ・竹江 [予約]	l	童)[スクール]								15:15(40分)カラダデト ックス・二宮[予約]		童)[スクール]		l	
5:30(60分)キッズダン スクール[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)キッズダン	I	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児童)[スクール]	15:30			1			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)キッズダン	1	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児童)[スクール]	15:30)					I
01, 101, 101		童)「スクール」	クール]		量)「スクール」	1 [1		T	童)[スクール]	700, 7000, 701		量)〔スクール〕			ĺ				1
		1		İ	1	16:00		16:00(60分)キッズダ	ン 16:00(60分)キッズ体		1			1	1	16:00	,	16:00(60分)キッズダ	/ 16:00(60分)キッズ(4 育スクール(児童)[ス クール]	16:00(40分)シェイブパ		1
	İ	†			†			クール	ン 16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		†	1		1	†			ススクールレスクール	クール]	ンノ・周藤(予約)		†
6:30(60分)キッズダン	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズダン	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズ体	16:30		1		16:30(60分)キッズダン	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズダン	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズ体	16:30		1				+
(スクール[スクール]	育スクール(児童)[ス	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	ススクール[スクール]	育スクール(児童)[ス	(育スクール(児童)[ス クール]			ł		ススクール[スクール]	育スクール(児童)[2	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	ススクール[スクール]	育スクール(児童)[ス	(育スクール(児童)[ス クール]			ł				
		1			1	17:00		17:00(60分)キッズダ	ン 17:00(60分)キッズ体					I		17-00		17:00(60分)キッズダン	/ 17:00(60分)キッズは	k		
				1		17.00		ススクール(児童)[ン 17:00(60分)キッズ体 ス 育スクール(児童)[ス クール]							17.00		ススクール[スクール]	レ 17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	·		
7.00(00/\\+ 7 #\.	1320(00 (1) + 7 (1	17.00(00 ()) + 7 (+	17.20(20/\\+7#\.	17.00(e0 ()) ± = # #	17.00(00 ()) + + //	47.00		7-701	7-701		17.00/00 (\\) + * H	17.00(00 (1) + + #	13.00(e0/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	17.20(20 (1) + 7 (1	17.00(00 (1) + 7 (1)				7-701	ļ		·
スクール[スクール]	育スクール(児童)[ス	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	ススクール[スクール]	育スクール(児童)[ス	育スクール(児童)[ス	17:30		ļ.		ススクール[スクール]	育スクール(児童)[2	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	ススクール[スクール]	育スクール(児童)[ス	育スクール(児童)[ス	17:30		ļ				ļ
	クール」	クール」		クール」	クール」					1	クール」	クール」		クール」	クール」							ļ
				1		18:00		18:00(60分)キッズダ ススクール[スクール	i							18:00		18:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	í 			1
																<u> </u>						
		18:30(60分)キッズ体 育スクール・(上級) [スクール]				18:30		l						18:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	18:30(60分)キッズ体 育スクール・(上級クラ ス)[スクール]	18:30		l		1		1
		[スクール]													ス)[スクール]							
10(40分)ZUMBA(·藤井[予約]		1 1			T	19:00					T	T	19:10(40分)ZUMBA(R)·柏木[予約]			19:00)			T		T
)*BP #1[7/43]	19:20(40 分)ヨガ・渚 [予約]				T	1 1			1		19:15(40分)ヨガ・金子 [予約]		R) *相本[7/和]						1	1		1
	F 1. 491			T	1	19:30	19:30(40分)エアロサ ーキット・青木[予約]	l	1		4r t. 481		İ			19:30	j			†		†
	1			İ	†		一キット・育不し予約]	l	†	†		†		†	 		l		+	†		†
		4			 	20:00				20:05(30分)ファイトア タックBEAT・大越[予	 		20:10(40分)ピラティス	d		20:00			+	†		+
	 	· 			 		20:25(40分)シェイプパ	20:20(40分)ヒップホ		タックBEAT・大越[予 約]		 	・長綱[予約]	20:15(40分)CSLive/ファイト アタックPRO・REC(予約)	 	1	1		+	 		+
80(40分)CSLive/シェイブ	 	 			 	20.20	ンプ・大川[予約]	ブ・小林(ひ)[予約]	·	F	 	 	ł	7タックPRO・REC[予約]	ļ	20.00			+	- 		+
80(40分)CSLive/シェイブ ップ・LIVE[予約]	ļ	ļ		ļ	 	20:30		l		904E/90 Q17 w1 A1 - + = 1	 	 			 	20:30	/					
					ļ	ļļ			4	20.45(30分)ファンクショナルド レーニング・中村[予約]		4		_								
					ļ	21:00					<u> </u>		l	ļ		21:00			1	1		ļ
	<u> </u>				1						1	<u> </u>	L							1		1
						21:30							L			21:30)					
																						1
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ン		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジン	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		第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパスス
						_		*			木			•	-			±			В	

作成日:2025/07/17 22:21:07