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

＜ 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	
09:00							09:00										09:00							09:00
09:30	09:20(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R)GOLD・中田[予約]						09:30	09:20(30分)Fit Fun・周藤[予約]			09:20(10分)みんなで体操 09:40(15分)ジムエキ/チューブエクササイズ			09:20(30分)健康体操・青木[予約]			09:30				09:40(40分)＊クラブ限定/バレトン・飯島[予約]			09:30
10:00		09:50(40分)健康体操・中村[予約]					10:00	10:00(40分)ヨガ・長綱[予約]	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)カラダデトックス・岡川[予約]			10:00(40分)ピラティス・長綱[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	10:20(40分)ワークアウトヨガ・長綱[予約]						10:30					10:15(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]	10:15(45分)ボッチャ・佐藤				10:30	10:20(40分)シェイプバンプ・河原[予約]	10:15(60分)キッズ新体操スクール[スクール]			10:30(40分)ピラティス・中嶋[予約]		10:30
11:00		11:10(40分)バレエエクササイズ・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・古関[予約]				11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]		11:00(40分)シンプルエアロLow・青木[予約]		11:00(40分)ベビー体育スクール[スクール]	11:00			11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	10:50(40分)オリジナルエアロ・飯島[予約]		11:10(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	11:00
11:30	11:20(40分)シンプルエアロ・森田[予約]						11:30				11:15(40分)コンビネーションエアロ・岡川[予約]	11:00(60分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・REC[予約]			11:45(40分)ジャズダンス・小林(ひ)[予約]		11:30	11:20(30分)＊クラブ限定/BTRONIG Nation TM・河原[予約]	11:15(60分)キッズ新体操スクール[スクール]			11:30(40分)ヨガ・渚[予約]		11:30
12:00		12:00(60分)有料セッション/バレエ・中田[セッション]					12:00	12:00(40分)＊クラブ限定/バレトン・古関[予約]						12:00(40分)シンプルステップ・青木[予約]			12:00				11:50(40分)オリジナルステップ・飯島[予約]		12:10(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	12:00
12:30	12:20(40分)ヨガ・森田[予約]						12:30		12:20(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]		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	12:15(40分)ZUMBA(R)・小林(美)[予約]	12:15(60分)キッズ新体操スクール[スクール]				12:30(30分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・REC[予約]		12:30
13:00							13:00	13:10(40分)コンビネーションステップ・飯島[予約]	13:20(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・麻潮[予約]			13:10(40分)健康太極拳・ツウ[予約]					13:00	13:10(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・中野[予約]			13:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	13:00(40分)ZUMBA(R)・戸部[予約]			13:00
13:30	13:15(40分)ファイトアタックBEAT・大越[予約]	13:30(50分)有料セッション/太極拳・寿庭[セッション]					13:30				13:15(40分)シェイプバンプ・河原[予約]			13:40(40分)ZUMBA(R)・KAITO[予約]			13:30							13:30
14:00							14:00		14:10(50分)有料セッション/ヨガ・竹江[セッション][予約]	14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		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			14:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				14:00
14:30	14:20(40分)コンビネーションエアロ・田島[予約]	14:30(50分)有料セッション/太極剣・寿庭[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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:30	14:15(40分)ピラティス・飯島[予約]			14:15(40分)ファイトアタックBEAT・河原[予約]		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				14:20(40分)シンプルエアロ・二宮[予約]	14:20(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]		14:30
15:00							15:00	15:15(40分)ヨガ・竹江[予約]		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]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	15:15(40分)カラダデトックス・二宮[予約]			15:00
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・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]		15:30(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・児童)[スクール]	15:30							15:30
16:00							16:00		16:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]							16:00		16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(40分)シェイプバンプ・周藤[予約]			16:00
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(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				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(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							16:30
17:00							17:00		17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[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(児童)[スクール]				17:00
17:30	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				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							17:30
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)キッズダンススクール[スクール]					18:00
18:30			18:30(60分)キッズ体育スクール・(上級)[スクール]				18:30								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							18:30
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・藤井[予約]						19:00							19:10(40分)ZUMBA(R)・柏木[予約]			19:00							19:00
19:30		19:20(40分)ヨガ・渚[予約]					19:30	19:30(40分)エアロサーキット・青木[予約]				19:15(40分)ヨガ・金子[予約]					19:30							19:30
20:00							20:00				20:05(30分)ファイトアタックBEAT・大越[予約]			20:10(40分)ピラティス・長綱[予約]			20:00							20:00
20:30	20:30(40分)CSLive/シェイプバンプ・LIVE[予約]						20:30	20:25(40分)シェイプバンプ・大川[予約]	20:20(40分)ヒップホップ・小林(ひ)[予約]		20:45(30分)ファンクショナルトレーニング・中村[予約]				20:15(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]		20:30							20:30
21:00							21:00										21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
	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	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日

作成日:2025/07/17 22:21:07