セントラルウェルネスクラブ成瀬 - 2025年11月 -

4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)は休館日です。 3日(月)、24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

/ 748+ N

	月		火			東 目 水			*			±			曜日		±			日	a i	
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	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ス		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
						09:00										09:00						
:20(40分) * クラブ					1	-	09:20(30分)Fit Fun・			09:20(10分)みんなで体操		-	09:20(30分)健康体操									
定/ZUMBA(R) OLD·中田[予約]					 	00-30	周藤[予約]			09:40(15分)ジムスモ/チュー ブエクササイズ		+	・青木[予約]			09:30				09:40(40分) * クラブ	1	
	09:50(40分)健康体指				 	-	10:00(40分)ヨガ・長綱 [予約]	09-45(60分)有料セ	**/	J19 99 1X	-			4		-				09:40(40分) * クラブ 限定/バレトン・飯島 [予約]		+
F	09:50(40分)健康体指 ·中村[予約]				-	10.00	10.00(40公)コポ. 馬網	ション/フラ・岩崎[セ	<u>ښا</u>	10.10(404)\+=#=#			10,00(40分)ピラティフ	1		10.00			10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スケール]	+	 	
						10:00	[予約]	ンコンルア和リ		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			育スクール(幼児)[ス		l	
20(40分)ワークア 〜ヨガ・長綱[予約]					L						10:15(30分)CBLive/ホティ イクトレーニング・REC(予約	メ 10:15(45分)ポッチャ・ 佐藤					10:20(40分)シェイフバ ンブ・河原[予約]	10:15(60分)キッス: 体操スクール[スク	サークール」			
L_						10:30							l			10:30		ル]			10:30(40分)ピラティス ・中嶋[予約]	۸
																				10:50(40分)オリジナ ルエアロ・飯島[予約]	1	
!	11:10(40分)パレエエク	7 11:00(40分)ベビー体 育スクール[スクール]		1		11:00	11:00(40分)コンビネー ションエアロ・古閑[予		1	T	11:00(40分)CSLive ピラティス・LIVE[予約	(11:00(40分)シンブル エアロLow・青木[予		11:00(40分)ベビー体育スクール[スクール]	11:00		1	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	ルエノロ・散局[ア利]		11:10(60分)キッ 育スクール(幼児
7. 20(40分)シンブル Pロ・森田[予約]	ササイス・中田[予約]	育スクール【スクール】				1	約]			11:15(40分)コンビネー ションエアロ・岡川[予	-]	9	約] コアロLow・育木した	·	青人クール【人クール】		11:20(30分) * クラブ限定/ST RONG Nation TM・河原 [予約]	11:15(60分)キッズ!	■胃スクール(光重ルス 折り一ル]	1		- 一百人クール(初)
Pロ·森田[予約]						11:30				ションエアロ・岡川[予約]	-					11:30	[予約]	体操スクール[スク· ル]	1		11:30(40 分)ヨガ・清	*
		-			 	11.00								11:45(40分)だみずがい	,	- 11.00				11-50(40分) 大川立士	[予約]	
	a a a a a a a a a a a a a a a a a a a				ļ			,			ļ		1000/10/11/11 11/11	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		
1	12:00(60分)有料セッ ション/パレエ・中田	í				12:00	12:00(40分) * クラブ 限定/パレトン・古閑						12:00(40分)シンブル ステップ・青木[予約]		<u> </u>	12:00				ľ		12:10(60分)キッ 育スクール(児重
20(40分)ヨガ・森田[・約]	[セッション]					([予約]	12:20(40分)CSLive Lati Lati·REC[予	e/ 約	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! 体操スクール[スク	斯			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]	<u>'</u>	12:30		ル]				
						1 ľ								小林(ひ)[セッション]	1	1		1	1			7
				-	†	13:00	13:10(40分)コンビネー ションステップ・飯 島				- 13:10(40分)健康太村 拳・ソウ[予約]	ž	·	1		13:00	13:10(40分)*クラブ	i	13:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス	13:00(40分)ZUMBA(1	-
5(40分)ファイトア				+	 		ションステップ・飯 島. [予約]	13:20(30分)ビューティブロ	15	13:15(40分)シェイブ/	■拳・ソウ[予約]				 	-	13:10(40分)* クラブ 限定/骨盤エクササイ ズ・中野[予約]		■育スクール(児童)[ス クール]	R)·戸部[予約]	 	
5(40分)ファイトア クBEAT・大越[予	12.20(50/) 10 81 41 41						. 7 431	13:20(30分)ビューティブロ ェクト/スムース&ヒーリン! 廣瀬[予約]	ý·	13:15(40分)シェイブ/ ンブ・河原[予約]			10.40(40())71.040.4	1		40.00	V -1-1011 3 4033					
	13:30(50分) 有料セッション/太極拳・寿原 [セッション]					13:30							13:40(40分)ZUMBA(R)·KAITO[予約]			13:30						
l	[セッション]												1							<u> </u>		
						14:00		14:10(50分)有料セション/ヨガ・竹江(セ	ッ 14:00(60分)キッズ体 ウ 育スクール(幼児)[ス クール]		14:10(60分)有料セ・ ション/ベリーダンス 長間[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]			
0(40分)コンビネー ンエアロ・田島[予						1 [14:15(40分)ピラティス	ション][予約]	クール]	14:15(40分)ファイトフ タックBEAT・河原[予	ア 長岡[セッション]						14:20(40分)シンブル エアロ・二宮[予約]		クール]	14:20(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[予約]		1
ノエノロ・田島にア	14:30(50分)有料セ	14:30(60分)キッズ体		T	14:30(60分)キッズ体	14:30	, mx m2 [15, 4-7]			約]		14:30(60分)キッズ体			14:30(60分)キッズ体	14:30	エノロ・二名[ア和]		1		l	
ション [セッシ	ション/太極剣・寿原 「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(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]							
		1		+		15.00			15:00(60分)キッズ体			-			1	15.00		1500(60公)セップが	/ 1500(c0 公) セップル	1E05(404) CCI iua /		
		4		ļ		10:00				[.		ļ	ļ	4	10:00		ススクール[スクール	ン 15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	ヨガ・REC[予約]	ļ	+
							15:15(40分)ヨガ・竹江 [予約]		並)「スクール」			_					15:15(40分)カラダデト ックス・二宮[予約]		並バスクール」			
0(60分)キッズダン (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	1	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」	1	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	15:30					<u> </u>	
		童)[スクール]	クール]		童)[スクール]							童)[スクール]	,,		童)[スクール]							
i i		1		1	1	16:00		16:00(60分)キッズダ	ン 16:00(60分)キッズ体 ス 育スクール(児童)[ス クール]	<u> </u>	1	-			1	16:00		16:00(60分)キッズダ	ン 16:00(60分)キッズ体	16:00(40分)シェイプパ	1	1
ļ		†		İ	†	l t		ススクール(児童)し クール]	ス 育スクール(児童)[ス クール]	1	·	-		l	†			ススクールレスクール	ン 16:00(60分)キッズ体] 育スクール(児童)[ス クール]	ンフ・周藤[予約]	l	
30(60分)キッズダン 1	16:30(60分)キッズは	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズダン	16:30(60分)キッズは	16:30(60分)キッズ体	18-30					/ 16:30(60分)キッズも	太 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	18-30		1		-		
マクール[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	10.00				ススクール[スクール]	育スクール(児童)[2	本 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	10.00		ł				
ľ)— <i>I</i> U]	9-NJ		J-72]	9-NJ						9-10]	9-10]		シール」	ラールJ							
				1		17:00		17:00(60分)キッスタ 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		17:00(60分)キッスタ: ススクール「スクール	ン 17:00(60分)キッズ体] 育スクール(児童)[ス クール]			
								クール]	クール]										クール]			
0(60分)キッズダン 1	17:30(60分) キッズ体	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	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズ体	17:30				17:30(60分)キッズダン	ノ 17:30(60分)キッズ(* 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	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズ体	17:30						1
7 70(2) 703	クール]	クール	~~/ //[~/ //]	クール	クール					~~ // // // // //	クール	クール]	~~/ //[~/ //	クール	クール			İ				1
						18:00		18:00(60分)キッズダ ススクール[スクール	צ	†						18:00		18:00(60分)キッズダ ススクール[スクール	, 			
- 1				1				ススクール[スクール	·]	1			I	I	1			ススクール「スクール	l	 		-+
		18:30(60分)キップは				10.00								18:30(60分)キップは	18:30(60分) キップは	10.00	}	l	 	 	ł	-+
		18:30(60分)キッズ体 育スクール・(上級)		+	ļ	18:30				+		+		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	18:30		ŀ				-+
		[スクール]			ļ									4	ス)[スクール]							4
(40分)ZUMBA(藤井[予約]		」			<u> </u>	19:00				1			19:10(40分)ZUMBA(R)·柏木[予約]	1	1	19:00						
1	19:20(40分)HOTヨガ 渚[予約]	·									19:15(40分)HOTヨガ 金子[予約]	•	1	L	L							
ľ	F #23			T	T	19:30	19:30(40分)エアロサ ーキット・青木[予約]		1	1	T= 11.7 +91		Ī			19:30	[1	T	I	T
				1	†		一イット・育木した約」		+	†		T		1	1					t		
		+		+	 	20:00		L		20:05(30分)ファイトフ	,		20:10(40分)ピラティス	 		20:00				t		-+
				+	 		20:25(40分)シェイブパ	20-20(40 ↔)⊢ ¬ +	.n.	- 20:05(30分)ファイトフ タックBEAT・大越[予 約]	5	+	20:10(40分)ピラティス ・長網[予約]	20:15(409) CSLive/ファイト	 	20.00			+	 		
10/NODE - 17 - 17					ļ		20:25(40分)シェイノハ ンブ・大川[予約]	ブ・小林(ひ)[予約]	´	en i	4	4	1	20:15(40分)CSLive/ファイト アタックPRO・REC[予約]	ļ	ļ			4	 	ļ	
40分)CSLive/シェイブ ・LIVE[予約]		ļ		<u> </u>	<u> </u>	20:30					1				<u> </u>	20:30	.			_		
										20:45(30分)ファンクショナル レーニング・中村[予約]	F	1								l		
					T	21:00				1		T	I			21:00				T	I	T
												1	İ		·				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1		
		+		·	 	21:30				 	+	+	 	 	 	21:30				†		+
		· 		+	 				-+	 	+	+	 	 	+		 	 	+	 	 	
第1スタジオ	第2スタジオ							Man had .						-								
		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	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ス		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

作成日:2025/11/21 18:01:28