

セントラルウェルネスクラブ成瀬 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。

3日(土)、12日(日)については以下のプログラム、営業時間には異なりますので、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			水			木			金			土			日				
	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバースタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバースタジオ		
09:00							09:00						09:00				09:00						09:00
09:20(40分)* クラブ 固定/ZUMBA(R) SOL・中山[予約]				09:20(30分)*Fit Fun+ 周辺[予約]			09:20(10分)みんなで体操 セッショングループ[予約]			09:20(30分)健康体操 青木[予約]			09:20(40分)* クラブ 固定/パレトン・飯島[予約]			09:20(40分)* クラブ 固定/パレトン・飯島[予約]			09:20(40分)* クラブ 固定/パレトン・飯島[予約]			09:20(40分)* クラブ 固定/パレトン・飯島[予約]	
09:30	09:50(40分)健康体操 中村[予約]			09:30	09:45(60分)有料セッ ション・ヨガ・長崎[予約]		10:00	10:00(40分)ヨガ・長崎[予約]		10:00(40分)カラダト ックス・岡川[予約]		10:15(45分)ボッチャ 佐藤			10:00	10:20(40分)シエイブ ンズ・河原[予約]		10:15(60分)キッズ新 体操スクール[スクー ル]			10:30		
10:00	10:20(40分)ワークア ウトガ・長崎[予約]			10:30												10:00(40分)ビラティ ス・長崎[予約]			10:20(40分)シエイブ ンズ・河原[予約]			10:00	
10:30																	10:30(40分)ヨガ・長 崎[予約]			10:30(40分)ビラティ ス・中嶋[予約]			10:30
11:00	11:10(40分)ヨガ・三木 サウス・中田[予約]		11:00(40分)ヨガ・竹 内スクール[スクール]	11:00	11:00(40分)ヨガ・三 木サウス・アロ・古川[予 約]		11:00(40分)ヨガ・三 木サウス・アロ・古川[予 約]		11:00(40分)ヨガ・三 木サウス・アロ・古川[予 約]		11:00(40分)ジムブル エアロ・青木[予約]		11:00(40分)ペギー体 操スクール[スクール]		11:00(40分)キッズ体 操スクール[スクール]			11:00(40分)ヨガ・三 木サウス・アロ・古川[予 約]			11:00		
11:30				11:30												11:30(40分)ヨガ・長 崎[予約]			11:30(40分)ヨガ・長 崎[予約]			11:30	
12:00	12:00(60分)有料セッ ション・ヨガ・森田[予 約]			12:00	12:00(40分)* クラブ 固定/パレトン・古川[予 約]		12:00(40分)*CSLive/ Lat+REC[予約]		12:05(50分)*有料セッ ション・ヨガ・森田[予 約]		12:00(40分)シエイブ ンズ・小林[予約]		12:00(40分)ジャズダン ス・小林[予約]		12:15(40分)* クラブ 固定/パレトン・古川・森 田・小林[予約]		12:15(60分)キッズ新 体操スクール[スクー ル]			12:10(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			12:00
12:30	12:20(40分)ヨガ・森田[予 約]			12:30												12:30(40分)ヨガ・長 崎[予約]			12:30(40分)ヨガ・長 崎[予約]			12:30	
13:00	13:10(40分)コンビネー ーション・セッショングル ープ・飯島[予約]			13:00	13:10(40分)コンビネー ーション・セッショングル ープ・飯島[予約]		13:00(30分)ヨガ・三 木サウス・アロ・古川[予 約]		13:10(40分)ヨガ・三 木サウス・アロ・古川[予 約]		13:10(40分)ジムブル エアロ・青木[予約]		13:10(40分)* クラブ 固定/青盤エクサイ ズ・中野[予約]		13:00(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			13:00(40分)*ZUMBA(R) ・戸部[予約]			13:00		
13:30	13:18(40分)フィットア ップ日EAT・大越[予 約]		13:30(50分)有料セッ ション・大橋拳・井原 [セッション]	13:30												13:00(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			13:00(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			13:30	
14:00				14:00												14:00(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			14:00(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			14:00	
14:30	14:20(40分)コンビネー ーションエアロ・田島[予 約]			14:30	14:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		14:30(40分)ヨガ・竹 内[予約]		14:30(40分)ヨガ・竹 内[予約]		14:30(40分)ヨガ・竹 内[予約]		14:30(40分)ヨガ・竹 内[予約]		14:30(40分)ヨガ・竹 内[予約]		14:30(40分)ヨガ・竹 内[予約]			14:00(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			14:00
15:00				15:00												15:00(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			15:00(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			15:00	
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 操スクール[児童]ス クール		15:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		15:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		15:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		15:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		15:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			15:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			15:30		
16:00				16:00												16:00(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			16:00(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			16:00	
16:30	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 操スクール[児童]ス クール		16:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		16:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		16:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		16:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		16:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			16:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			16:30		
17:00				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 操スクール[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	17:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		17:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		17:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		17:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		17:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール		17:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			17:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			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(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			18:00	
18:30				18:30												18:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			18:30(60分)キッズ体 操スクール[児童]ス クール			18:30	
19:00	18:10(40分)ZUMBA(R) ・森井[予約]			19:00												18:10(40分)HOTヨガ・ 金子[予約]			18:10(40分)HOTヨガ・ 金子[予約]			19:00	
19:30	19:20(40分)HOTヨガ・ 森井[予約]			19:30	19:30(40分)エアロサ ーキット・青木[予約]											19:30(40分)エアロサ ーキット・青木[予約]			19:30(40分)エアロサ ーキット・青木[予約]			19:30	
20:00				20:00												20:05(30分)フィットア ップBEAT・大越[予 約]			20:10(40分)ビラティ ス・長崎[予約]			20:00	
20:30	20:25(40分)シェイプバ ンド・LIVE[予約]			20:30	20:20(40分)ヒップホ ップ・小林[ひ][予約]											20:45(30分)ファンシーナルト レーニング・川村[予約]			20:45(40分)フィットア ップPRO-REC[予約]			20:30	
21:00				21:00																21:00			21:00
21:30				21:30																			21:30
22:00																							

作成日:2025/12/22 19:27:38