

セントラルウェルネスクラブ 成瀬 - 2026年03月 -

9日(火)、10日(水)、17日(火)、24日(火)、31日(火)は休館日です。
 20日(金)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			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		
08:00																						08:00	
08:30	09:20(40分)★クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・中田[予約]						09:20(30分)Fit Fun 鹿瀬[予約]			09:20(15分)かんごで体操			09:20(30分)健康体操・青木[予約]									08:30	
10:00	09:50(40分)健康体操・中田[予約]						09:45(60分)有料セッション[予約]			09:45(60分)カラダデトックス・南川[予約]			10:00(40分)ピラティス・長瀬[予約]			10:00(60分)キッズ体験スクール(幼児)[スクール]							10:00
10:30	10:20(40分)ワークアウトヨガ・長瀬[予約]									10:15(45分)ボクチャ・佐藤						10:20(40分)シェイパング・河原[予約]	10:15(60分)キッズ体験スクール[スクール]					10:30	
11:00	11:00(40分)1人エロアロ・喜田[予約]	11:00(40分)ベビー体験スクール[スクール]								11:00(40分)コンピネーションエアロ・櫻川[予約]	11:00(40分)ピラティス・L.V白[予約]		11:00(40分)1人エロアロ・喜田[予約]			11:00(40分)ベビー体験スクール[スクール]	11:00(60分)キッズ体験スクール(幼児)[スクール]					11:00	
11:30	11:20(40分)シンブルエアロ・喜田[予約]												11:30(20分)★クラブ限定/ZUMBA Nation T&A 中田[予約]	11:15(60分)キッズ体験スクール[スクール]								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(40分)★クラブ限定/バレエ・古閑[予約]			12:05(50分)有料セッション/ボクチャ・中田[セッション]			12:00(40分)1人エロアロ・喜田[予約]	11:45(40分)ジャズダンス・小林(U)[予約]									12:00
12:30	12:20(40分)ヨガ・森田[予約]						12:20(40分)CS Live Lat・Lat・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(U)[セッション]									12:30	
13:00										13:10(40分)コンピネーションステップ・鹿島[予約]			13:10(40分)健康本橋・ツツ[予約]									13:00	
13:30	13:15(40分)フィットアタックBEAT・大越[予約]	13:30(50分)有料セッション/太極拳・青木[セッション]					13:30(30分)ピラティスPRO・中田[予約]			13:15(40分)シェイパング・河原[予約]			13:40(40分)ZUMBA(R)・KAITO[予約]									13:30	
14:00	14:20(40分)コンピネーションエアロ・田島[予約]	14:30(50分)有料セッション/太極拳・青木[セッション]					14:15(40分)ピラティス・鹿島[予約]	14:00(60分)キッズ体験スクール(幼児)[スクール]		14:15(40分)フィットアタックBEAT・青木[予約]	14:10(60分)有料セッション/ベビーダンス・長瀬[セッション]											14:00	
14:30		14:30(60分)キッズ体験スクール(幼児)[スクール]											14:30(60分)キッズ体験スクール(幼児)[スクール]			14:30(60分)キッズ体験スクール(幼児)[スクール]						14:30	
15:00										15:00(60分)キッズ体験スクール(幼児・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(60分)キッズ体験スクール(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)				15:15(40分)ヨガ・竹江[予約]						15:30(60分)キッズ体験スクール(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)キッズ体験スクール(幼児・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ体験スクール(幼児・児童)[スクール]	15:05(40分)CS Liveヨガ・REC[予約]					15:30	
16:00																						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)キッズ体験スクール(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)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体験スクール(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)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体験スクール(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)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	16:30	
17:00																						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)キッズ体験スクール(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)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体験スクール(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)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体験スクール(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)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体験スクール(児童)[スクール]	17:30	
18:00																						18:00	
18:30																						18:30	
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・藤井[予約]												19:10(40分)ZUMBA(R)・相木[予約]									19:00	
19:30		19:20(40分)HOTOヨガ・浜[予約]											19:15(60分)HOTOヨガ・金子[予約]									19:30	
20:00																						20:00	
20:30	20:30(40分)CS Liveシェイパング・L.VE[予約]									20:05(30分)フィットアタックBEAT・大越[予約]			20:10(40分)ピラティス・長瀬[予約]			20:15(40分)CS LiveフィットアタックPRO・REC[予約]						20:30	
21:00										20:45(30分)コンピネーション・中田[予約]												21:00	
21:30																						21:30	