

セントラルウェルネスクラブ成瀬 - 2026年04月 -

7日(火)、14日(水)、21日(木)、28日(金)は休館日です。
29日(土)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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 08:30 | 08:20(40分) * クラブ限定 / ZUMBA(R) GOLD・中田[予約] | | | | | | 08:20(30分) Fit Fun 鹿瀬[予約] | | | | | | 08:20(40分) カラダトックス・南川[予約] | | | 08:20(30分) 健康体操・青木[予約] | | | | | | 08:30 | 08:40(40分) * クラブ限定 / バレトン・飯島[予約] | |
| 10:00 | 09:50(40分) 健康体操・中田[予約] | | | | | | 09:45(60分) 有酸素エクササイズ・長瀬[予約] | | | | | | 10:00(40分) ジェイバロン・河原[予約] | | | 10:00(40分) ピラティス・長瀬[予約] | | | | | | 10:00 | 10:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | |
| 10:30 | 10:20(40分) ZenYoga 長瀬[予約] | | | | | | | | | | | | 10:10(50分) CS Live/フィットネス・中田[予約] | | | 10:30(40分) オリジナルエアロ・飯島[予約] | | | | | | 10:30 | 10:20(40分) ジェイバロン・河原[予約] | |
| 11:00 | 11:00(40分) コンビニエーション・中田[予約] | 11:00(40分) ベビー体感スクール [スクール] | | | | | | | | | | | 11:00(40分) コンビニエーション・中田[予約] | 11:00(40分) CS Live/ピラティス・L.V白[予約] | 11:00(40分) シンプル・青木[予約] | 11:00(40分) ベビー体感スクール [スクール] | | | | | | 11:00 | 11:00(40分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | |
| 11:30 | 11:20(40分) シンプルエアロ・森田[予約] | | | | | | | | | | | | 11:30(20分) * クラブ限定 / 森田[予約] | 11:30(60分) キッズ体感スクール [スクール] | | | | | | | | 11:30 | 11:30(40分) オリジナルエアロ・飯島[予約] | |
| 12:00 | 12:00(60分) 有料セッション / バレトン・中田 [セッション] | | | | | | 12:00(40分) * クラブ限定 / バレトン・中田 [予約] | | | | | | 12:00(60分) 有料セッション / バレトン・中田 [セッション] | 12:00(40分) シンプルステップ・青木[予約] | 11:45(40分) ジャズダンス・小林(ひ) [予約] | | | | | | | 12:00 | 12:00(40分) オリジナルエアロ・飯島[予約] | |
| 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] | 12:30(60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] | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | 13:10(40分) コンビニエーションステップ・飯島[予約] | 13:10(40分) 健康体操・中田[予約] | | | | | | | 13:00 | 13:00(40分) * クラブ限定 / 青木エクササイズ・中田[予約] | | |
| 13:30 | 13:20(40分) ファイトアタックBEAT・河原[予約] | | | | | | 13:20(30分) ビューティボディ・中田・長瀬[予約] | | | | | | 13:15(40分) シェイバロン・河原[予約] | 13:40(40分) ZUMBA(R)・KAITO[予約] | | | | | | | 13:30 | 13:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | | |
| 14:00 | 14:20(40分) コンビニエーション・田島[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 | 14:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | |
| 14:30 | 14:30(50分) 有料セッション / 犬橋・青木 [セッション] | 14:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | | | | | 14:15(40分) ファイトアタックBEAT・河原[予約] | | | | | | 14:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 14:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | | | | | | | 14:30 | 14:20(40分) シンプルエアロ・宮[予約] | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | 15:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 15:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | | | | | | | 15:00 | 15:00(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | | |
| 15:30 | 15:30(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | 15:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 15:30(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | | | | 15:15(40分) ヨガ・竹江 [予約] | | | | | | 15:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [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) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 15:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 15:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 15:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 15:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 15:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 15:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 15:30 | 15:15(40分) ヨガ・中田 [予約] | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 16:00(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | 16:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:00 | 16:00(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | | |
| 16:30 | 16:30(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | | | | | | | 16:30(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 16:30 | 16:30(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | 17:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:00 | 17:00(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | | |
| 17:30 | 17:30(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | 17:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:30(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | 17:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | | | | | | | 17:30(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | 17:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 17:30 | 17:30(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | 18:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 18:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 18:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 18:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 18:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 18:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 18:00(60分) キッズ体感スクール(幼児) [スクール] | 18:00 | 18:00(60分) キッズダンススクール(幼児) [スクール] | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [上級クラス] [スクール] | | | | | 18:30 | 18:30(60分) キッズ体感スクール(幼児) [上級クラス] [スクール] | | |
| 19:00 | 19:10(40分) ZUMBA(R)・藤井[予約] | | | | | | | | | | | | 19:00(40分) ZUMBA(R)・KAITO[予約] | 19:10(40分) ZUMBA(R)・相木[予約] | | | | | | | 19:00 | 19:10(40分) ZUMBA(R)・藤井[予約] | | |
| 19:30 | 19:20(40分) ヨガ・清 [予約] | | | | | | | | | | | | 19:30(40分) エアロサーキット・青木[予約] | | | | | | | | | 19:30 | 19:30(40分) エアロサーキット・青木[予約] | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 20:10(40分) ピラティス・長瀬[予約] | | | | | | 20:00 | 20:10(40分) ピラティス・長瀬[予約] | |
| 20:30 | 20:20(40分) CS Live/ファイトアタックBEAT・REC[予約] | | | | | | 20:20(40分) シェイバロン・大川[予約] | 20:20(40分) ヒップホップ・小林(ひ) [予約] | 20:20(40分) ファンクショナルトレーニング・中田[予約] | | | | 20:20(40分) フランクリン・中田[予約] | 20:20(40分) CS Live/ファイトアタックBEAT・REC[予約] | | | | | | | 20:30 | 20:20(40分) シェイバロン・大川[予約] | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 | | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |