

セントラルウェルネスクラブ成瀬 - 2026年05月 -

5日(火)、12日(火)、18日(火)、25日(火)は休館日です。  
 4日(月)、8日(水)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		
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	曜日		
08:00																						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 黒瀬[予約]			08:20(45分) かんごで体操			08:20(30分) 健康体操 * 青木[予約]						08:40(40分) * クラブ限定 / バレトン・飯島[予約]			08:30		
10:00	08:50(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(15分) スムネ・チューブエクササイズ			10:00(40分) カラダデトックス・南川[予約]			10:00(40分) ビラティス・長瀬[予約]			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) ZenYoga 長瀬[予約]											10:15(30分) C.S.Live/ボディコントロール RECI[予約]			10:20(40分) シェイパ・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) ビラティス・Naomi[予約]			10:30		
11:00	11:00(40分) リ・エロス・中田[予約]	11:00(40分) ベビー体育スクール[スクール]					11:00(40分) コンビニエーションエアロ・吉岡[予約]			11:00(40分) コンビニエーションエアロ・櫻川[予約]			11:00(40分) C.S.Live/ビラティス・L.V白[予約]	11:00(40分) シンプルエアロ・青木[予約]			11:00(40分) ベビー体育スクール[スクール]			11:00(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(20分) * クラブリズム・T.M. 青木[予約]	11:15(60分) キッズ新体操スクール[スクール]			11:30(40分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			11:30(40分) ヨガ・清[予約]			11:30	
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・吉岡[予約]			12:00(60分) 有料セッション / ポリフィニッシュニング・南川[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(40分) オリジナルエアロ・飯島[予約]			12:00	
12:30	12:20(40分) ヨガ・森田[予約]						12:20(40分) C.S.Live/Lat・Lat・RECI[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]						12:15(40分) ZUMBA(R)・小林(美)[予約]			12:30		
13:00													13:00(40分) シェイパ・河原[予約]									13:00		
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・スミス・K.E. 青木[予約]			13:15(40分) シェイパ・河原[予約]			13:40(40分) ZUMBA(R)・KAITO[予約]						13:00(40分) * クラブリズム / 青木エクササイズ・中野[予約]			13:30		
14:00	14:20(40分) コンビニエーション・田島[予約]																					14:00		
14:30	14:30(50分) 有料セッション / 犬橋剛・青木[セッション]	14:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]					14:15(40分) ビラティス・飯島[予約]			14:15(40分) ファイトアタックBEAT・河原[予約]			14:10(60分) 有料セッション / ベイ・ダンス・長瀬[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	
15:00																						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・児童)[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]			15:15(40分) ヨガ・竹江[予約]			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(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]				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]	15:00(40分) C.S.Live/ヨガ・RECI[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]			16:00(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]				16:30(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(幼児・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) キッズ体育スクール(児童)[スクール]				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) シェイパ・河原[予約]	16:30
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(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(60分) キッズ体育スクール(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(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(幼児・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(60分) キッズ体育スクール(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(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]				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(幼児・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) キッズ体育スクール(児童)[スクール]				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]		17:30
18:00																						18:00		
18:30																						18:30		
19:00	18:10(40分) ZUMBA(R)・藤井[予約]												18:10(40分) ZUMBA(R)・KAITO[予約]									19:00		
19:30	19:20(40分) ヨガ・清[予約]												18:30(40分) エアロサーキット・青木[予約]									19:30		
20:00																						20:00		
20:30	20:20(40分) C.S.Live/ファイトアタックBEAT・RECI[予約]						20:25(40分) シェイパ・河原[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・中野[予約]			20:10(40分) ビラティス・長瀬[予約]			20:15(40分) C.S.Live/ファイトアタックPRO・RECI[予約]						20:30	
21:00																						21:00		
21:30																						21:30		