

セントラルウェルネスクラブ成瀬 - 2026年06月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。

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]: 予約が必要です [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 黒瀬[予約]			08:20(15分) スムースモーションエクササイズ			08:20(30分) 健康体操・青木[予約]						08:40(40分) * クラブ限定 / ハレトシ・飯島[予約]			08:00		
10:00	09:50(40分) 健康体操・中村[予約]						09:45(60分) 有料セッション / 岩崎・セツシヨウ[予約]			10:10(40分) カラダデトックス・岡川[予約]	10:10(30分) CS Live / フォット・REC[予約]		10:10(50分) ポッチャ・佐藤	10:00(40分) トラティス・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) Zen Yoga 長瀬[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		
11:00				11:00(40分) エアエクササイズ・中田[予約]	11:00(40分) ベビー体操スクール[スクール]					11:10(40分) コンビネーションエアロ・岡川[予約]	11:00(40分) CS Live / ビジネスイ・LIVE[予約]		11:00(40分) シンプルエアロ・青木[予約]				10:50(40分) オリジナルエアロ・飯島[予約]	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・青木[予約]																			11:00(20分) * クラブ限定 / RONA Nelson TM 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) ベビー体操スクール(幼児)[スクール]	
12:00				12:00(60分) 有料セッション / ハレトシ・中田[セッション]						12:00(40分) * クラブ限定 / ハレトシ・青木[予約]	12:00(60分) 有料セッション / ポチエ・コンチエ・シヨウ[予約]		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]				12:15(40分) ZUMBA(R)・小森(美)[予約]	11:30(40分) オリジナルステップ・飯島[予約]			12:00		
12:30	12:20(40分) ヨガ・森田[予約]						12:20(40分) CS Live / Lab・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]							12:15(40分) ZUMBA(R)・小森(美)[予約]	12:15(60分) キッズ新体操スクール[スクール]		12:10(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	
13:00										13:10(40分) コンビネーションステップ・飯島[予約]	13:00(30分) ビューティフル・外・スミス・エレイン・黒瀬[予約]		13:10(40分) シェイパ・河原[予約]	13:10(40分) 健康体操・ソウ[予約]							13:10(40分) * クラブ限定 / 普通エクササイズ・中野[予約]	13:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		13:00(40分) ZUMBA(R)・戸部[予約]
13:30	13:20(40分) ファイトアタックBEAT・河原[予約]																						13:30	
14:00				14:00(40分) コンビネーションエアロ・田島[予約]						14:10(50分) 有料セッション / 岩崎・セツシヨウ[予約]	14:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		14:10(60分) 有料セッション / ベリーダンス・長瀬[セッション]							14:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			14:00	
14:30	14:20(40分) コンビネーションエアロ・田島[予約]	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]			14:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				14:20(40分) シンプルエアロ・二宮[予約]	14:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			14:30			
16:00																							16:00	
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[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[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]				15:15(40分) カラダデトックス・二宮[予約]	15:00(60分) キッズダンススクール(幼児・児童)[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) CS Live / REC[予約]	15:30	
16:00										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]												16:00	
18:30	18:30(60分) キッズダンススクール[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	18:30(60分) キッズダンススクール[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	18:30(60分) キッズダンススクール[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]				18:30(60分) キッズダンススクール[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズダンススクール[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]							18:30		
17:00										17:00(60分) キッズダンススクール(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	
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(幼児・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(幼児・児童)[スクール]							17:30		
18:00																							18:00	
18:30				18:30(60分) キッズ体育スクール(上級)[スクール]									18:30(60分) キッズ体育スクール(上級クラス)[スクール]										18:30	
19:00	18:10(40分) ZUMBA(R)・藤井[予約]									18:00(40分) ZUMBA(R)・KAITO[予約]			18:10(40分) ZUMBA(R)・相木[予約]										19:00	
19:30	19:20(40分) ヨガ・清[予約]											18:15(40分) ヨガ・金子[予約]										19:30		
20:00																							20:00	
20:30	20:20(40分) CS Live / ファイトアタックBEAT・REC[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・中村[予約]			20:10(40分) ビラティス・長瀬[予約]				20:15(40分) CS Live / ファイトアタックPRO・REC[予約]						20:30	
21:00																							21:00	
21:30																						21:30		