セントラルウェルネスクラブ成瀬 - 2026年11月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。
23日(月)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 ＞

月

	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ
09:00			
09:30	09:20(40分)＊クラブ限定/ZUMBA（R）GOLD・中田[予約]		
10:00		09:50(40分)健康体操・中村[予約]	
10:30	10:20(40分)ZenYoga・長綱[予約]		
11:00		11:10(40分)バレエエクササイズ・中田[予約]	11:00(40分)ベビー体育スクール[スクール]
11:30	11:20(40分)シンプルエアロ・森田[予約]		
12:00		12:00(60分)有料セッション/バレエ・中田[セッション]	
12:30	12:20(40分)ヨガ・森田[予約]		
13:00			
13:30	13:20(40分)ファイトアタックBEAT・河原[予約]	13:30(50分)有料セッション/太極拳・寿庭[セッション]	
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/太極剣・寿庭[セッション]	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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)キッズ体育スクール(幼児・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(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]
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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
18:00			
18:30			18:30(60分)キッズ体育スクール・(上級)[スクール]
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・藤井[予約]	19:20(40分)HOTヨガ・澁[予約]	
19:30			
20:00	20:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]		
20:30			
21:00			
21:30			

火

	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
15:00			
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)キッズ体育スクール(幼児・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(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]
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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

水

	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ
09:00			
09:30	09:20(30分)Fit Fun・周藤[予約]		
10:00	10:00(40分)ヨガ・長綱[予約]		
10:30			
11:00	11:00(40分)コンビネーションエアロ・古関[予約]		
11:30			
12:00	12:00(40分)＊クラブ限定/バレトン・古関[予約]	12:20(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]	
12:30			
13:00	13:10(40分)コンビネーションステップ・飯島[予約]	13:20(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・廣瀬[予約]	
13:30			
14:00		14:10(50分)有料セッション/ヨガ・竹江[セッション][予約]	14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
14:30	14:15(40分)ピラティス・飯島[予約]		
15:00	15:15(40分)ヨガ・竹江[予約]		15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
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]
16:30			
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]
17:30			
18:00		18:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	
18:30			
19:00			
19:30	19:30(40分)エアロサーキット・青木[予約]		
20:00			
20:30	20:25(40分)シェイプパンプ・大川[予約]	20:20(40分)ヒップホップ・小林(ひ)[予約]	
21:00			
21:30			

木

	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ
09:00			
09:30	09:20(10分)みんなで体操 09:40(15分)ジムスキ/チュープエクササイズ		
10:00	10:10(40分)カラダデトックス・岡川[予約]		10:10(50分)ボッチャ・佐藤
10:30		10:15(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]	
11:00	11:10(40分)コンビネーションエアロ・岡川[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]	
11:30			
12:00		12:00(60分)有料セッション/ボディコンディショニング・岡川[セッション][予約]	
12:30	12:15(40分)ZUMBA(R)・中田[予約]		
13:00	13:15(40分)シェイプパンプ・河原[予約]	13:10(40分)健康太極拳・ツウ[予約]	
13:30			
14:00		14:10(60分)有料セッション/ベリーダンス・長岡[セッション]	
14:30	14:15(40分)ファイトアタックBEAT・河原[予約]		
15:00			
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・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(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]
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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:15(40分)ZUMBA(R)・KAITO[予約]	19:15(40分)HOTヨガ・倉千[予約]	
20:00			
20:30	20:20(40分)ファンクショナルトレーニング・中村[予約]		
21:00			
21:30			

金

	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ
09:00			
09:30	09:20(30分)健康体操・青木[予約]		
10:00	10:00(40分)ピラティス・長綱[予約]		
10:30			
11:00	11:00(40分)シンプルエアロLow・青木[予約]		11:00(40分)ベビー体育スクール[スクール]
11:30		11:45(40分)ジャズダンス・小林(ひ)[予約]	
12:00	12:00(40分)シンプルステップ・青木[予約]		
12:30		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]	
13:00			
13:30	13:35(40分)ZUMBA(R)・KAITO[予約]		
14:00			
14:30	14:30(30分)ファンクショナルトレーニング・KAITO[予約]		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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)キッズ体育スクール(幼児・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(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]
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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
18:00			
18:30		18:30(60分)キッズ体育スクール[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]
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・柏木[予約]		
19:30			
20:00	20:10(40分)ZenYoga・中田[予約]		
20:30		20:15(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]	
21:00			
21:30			

土

	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ
09:00			
09:30			
10:00			10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
10:30	10:20(40分)シェイプパンプ・河原[予約]	10:15(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	
11:00	11:20(30分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM・河原[予約]		11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
11:30		11:15(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	
12:00	12:15(40分)ZUMBA(R)・小林(美)[予約]	12:15(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	
12:30			
13:00	13:10(40分)ZenYoga・中田[予約]		13:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
13:30			
14:00	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(児童)[スクール]
14:30			
15:00	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[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]
15:30			
16:00		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]
16:30			
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]
17:30			
18:00		18:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパススタジオ
09:00			
09:30	09:40(40分)＊クラブ限定/バレトン・飯島[予約]		
10:00			
10:30		10:30(40分)ピラティス・Naomi[予約]	
10:50	10:50(40分)オリジナルエアロ・飯島[予約]		
11:00			11:10(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
11:30	11:50(40分)オリジナルステップ・飯島[予約]	11:30(40分)ヨガ・澁[予約]	
12:00			12:10(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
12:30			
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・戸部[予約]		
13:30			
14:00	14:20(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]		
14:30			
15:00	15:05(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		
15:30			
16:00	16:00(40分)シェイプパンプ・周藤[予約]		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/16 13:53:02