

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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 >

曜日	月				火				曜日	水				木				曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	Fホットスタジオ(女性限定)	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	Fホットスタジオ(女性限定)		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	Fホットスタジオ(女性限定)	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	Fホットスタジオ(女性限定)		
10:00					10:20(40分)シンプルエアロLow・川村[予約]	10:10(40分)動きタイム・木村[予約]			10:00	10:00(40分)*クラブ限定/セルブロンディンニング・滝川[予約]	10:10(40分)健康太極拳・中村[予約]			10:00(40分)ヨガ・中村[予約]	10:10(40分)コンピネーションエアロ・宇田川[予約]			10:00	
10:30									10:30										10:30
11:00					11:20(40分)ZUMBA(R)・川村[予約]	11:10(30分)フレックスストレッチ・丸山[予約]			11:00	11:00(40分)フリースタイルダンス・丸山[予約]	11:10(40分)ヨガ・久田[予約]			10:55(40分)ベリーダンス・政次(yoko)[予約]	11:10(40分)ニュータイプロジック/スミス&ヒーリング・中村[予約]				11:00
11:30							11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ---		11:30								11:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ---		11:30
12:00					12:20(40分)ヨガ・飯崎[予約]	12:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・秋山[予約]			12:00	12:00(40分)エアロサーキット・石垣[予約]	12:15(40分)CSLive/ピラティス---			12:10(40分)シェイプハンブ・岸本[予約]	12:20(40分)CSLive/エアロバイク/リズムライド				12:00
12:30							12:40(10分)ジムスモ/ヒップアップ---		12:30								12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ---		12:30
13:00									13:00	13:00(40分)コンピネーションエアロ・石垣[予約]				13:10(40分)ファイアータックB/EAT・岸本[予約]	13:00(30分)フィールヨガ・磯崎[予約]				13:00
13:30					13:40(40分)シェイプハンブ・永蓮[予約]	13:20(40分)コンピネーションステップ・渡辺栞[予約]	13:40(10分)ジムスモ/みんなでダンスアップ---		13:30		13:15(40分)CSLive/スムース&ヒールダン---			13:40(10分)ジムスモ/肩こり予防---					13:30
14:00									14:00	14:20(40分)ZUMBA(R)・吉野(SHINO)[予約]	14:15(40分)CSLive/パワーヨガ---				14:10(40分)*クラブ限定/セルフボディコンディショニング・滝川[予約]	14:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド---			14:00
14:30							14:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ---		14:30								14:40(10分)ジムスモ/レッグシェイプ---		14:30
15:00					14:50(40分)ボディケアストレッチ・石村[予約]				15:00										15:00
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)・丸山[スクール]					15:30(60分)キッズダンススクール---	15:40(10分)ジムスモ/レッグシェイプ---		15:30		15:15(30分)CSLive/ボディメイク/レミニダン---			15:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ---	15:30(60分)キッズダンススクール---	15:40(10分)ジムスモ/ボディバランスアップ---			15:30
16:00									16:00										16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・丸山[スクール]	16:30(60分)キッズバレエスクール---			16:30(60分)キッズダンススクール・丸山[スクール][予約]	16:45(65分)有料セッション/エアロビクス・石垣[セッション][定員]	16:40(10分)ジムスモ/背中シェイプ---		16:30		16:30(60分)キッズダンススクール---			16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・岸本[スクール][予約]	16:30(60分)キッズダンススクール---				16:30
17:00									17:00										17:00
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)・丸山[スクール]	17:30(60分)キッズバレエスクール---			17:30(60分)キッズダンススクール・丸山[スクール][予約]				17:30	17:40(40分)ヨガ・尾島[予約]	17:30(60分)キッズダンススクール---			17:30(60分)キッズダンススクール---					17:30
18:00									18:00										18:00
18:30									18:30										18:30
19:00					19:10(40分)ヨガ・宮川[予約]				19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・清野(みき)[予約]	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド---			19:10(40分)コンピネーションダンス/宇田川[予約]	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド---				19:00
19:30							19:20(20分)Jumping HI・西条[予約]		19:30										19:30
20:00									20:00	20:00(30分)パワーハンブ・秋山[予約]				20:10(40分)オリジナルエアロ・石垣[予約]	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・松井[予約]				20:00
20:30					20:20(40分)ピラティス・飯崎[予約]	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・岸本[予約]	20:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ---		20:30		20:20(40分)CSLive/フィットアタックPRRO---						20:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ---		20:30

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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(別途入金手続き、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 >

曜日	金				土				日				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	Fホットスタジオ(女性限定)	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	Fホットスタジオ(女性限定)	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	Fホットスタジオ(女性限定)	
10:00	10:10(40分)ヨガ・松尾[予約]	10:10(40分)ピラティス・川村[予約]			10:20(40分)シンプルエアロ・島井[予約]	10:25(40分)CSLive/カラダデトックス---(4月限定)[予約]			10:20(40分)シンプルエアロ・基本[予約]	10:00(40分)*クラブ限定/ストレッチヨガ/歌次(yoko)[予約]			10:00
10:30								10:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ---					10:30
11:00	11:10(40分)ヒップホップ・川村[予約]	11:10(40分)健康体操・松尾[予約]			11:20(40分)シェイプアップ・塚本[予約]				11:20(40分)シンプルステップ・基本[予約]			10:55(40分)*クラブ限定/フラ入門・歌次(yoko)[予約]	11:00
11:30					11:30(40分)ピラティス・島井[予約]				11:30(90分)バレエスクール[スクール][予約]				11:30
12:00	12:05(40分)フィットアタックPRC・和野[予約]											12:05(40分)ワークアウトヨガ・中村[予約]	12:00
12:30		12:30(30分)フレックスストレッチ・丸山[予約]	12:40(10分)ジムスモ/ボディバランスアップ---		12:30(40分)ZUMBA(R)・清野(みき)[予約]			12:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ---	12:30(40分)フィットアタックBEAT・塚本[予約]		12:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ---		12:30
13:00											13:00(20分)Jumping HI-西海[予約]		13:00
13:30	13:15(40分)シェイプアップ・秋山[予約]	13:20(40分)健康太極拳・寿慶[予約]	13:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ---		13:40(40分)ヨガ・久田[予約]				13:30(40分)ZUMBA(R)・石丸[予約]	13:40(30分)バランスボール・西海[予約]			13:30
14:00								14:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド---[予約]					14:00
14:30	14:20(40分)ZUMBA(R)・金子[予約]	14:15(75分)太極拳スクール・寿慶[スクール][予約]	14:40(10分)ジムスモ/腰痛予防---						14:30(40分)ヨガ・鈴木[予約]				14:30
15:00					15:00(40分)オリジナルエアロ・川崎[予約]				14:50(40分)コンビネーションステップ・遠辺悟[予約]				15:00
15:30	15:15(40分)ヨガ・桐井[予約]		15:40(10分)ジムスモ/レッグシェイプ---		15:20(40分)CSLive/フィットアタックPRO---[予約]				15:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド---	15:30(10分)ジムスモ/ランニングスタート---			15:30
16:00									16:00(40分)シェイプアップ・塚本[予約]				16:00
16:30					16:20(40分)*クラブ限定/セルフボディコンテイング・今村[予約]								16:30
17:00					16:55(30分)スタイリッシュパンク・秋山[予約]								17:00
17:30					17:20(40分)ヨガ・中村(香)[予約]	17:35(40分)フィットアタックBEAT・秋山[予約]							17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	19:00(40分)シンプルエアロ・鈴木(君)[予約]	18:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド---[予約]	19:40(10分)ジムスモ/肩こり予防---										19:00
19:30													19:30
20:00	20:00(40分)ピラティス・鈴木(君)[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド---[予約]											20:00
20:30			20:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ---										20:30