

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

29日(火)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 >

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)	
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00									10:00	10:00(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]				10:00(40分)ヨガ・中村(香)[予約]	10:10(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[予約]			10:00
10:30					10:20(40分)シンプルエアロLow・白石[予約]				10:30									10:30
11:00									11:00	11:00(40分)フリースタイルダンス・丸山[予約]				11:00(40分)ベリーダンス・yoko[予約]	11:10(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・中村(規)[予約]			11:00
11:30					11:20(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]				11:30									11:30
12:00									12:00	12:00(40分)エアロサーキット・石垣[予約]				12:10(40分)シェイプアップ・館野[予約]	12:05(30分)CSLive/からだアタテブー[予約]			12:00
12:30					12:20(40分)ヨガ・阪崎[予約]				12:30		12:15(40分)CSLive/ピラティス[予約]							12:30
13:00									13:00	13:00(40分)コンビネーションエアロ・石垣[予約]								13:00
13:30									13:30		13:15(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]							13:30
14:00									14:00									14:00
14:30					13:40(40分)シェイプアップ・永塚[予約]				14:30	14:20(40分)ZUMBA(R)・吉野[予約]								14:30
15:00									15:00									15:00
15:30									15:30		15:15(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]							15:30
16:00									16:00									16:00
16:30									16:30									16:30
17:00					16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・丸山[スクール]				17:00									17:00
17:30									17:30	17:40(40分)ヨガ・尾島[予約]								17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30									18:30
19:00									19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]								19:00
19:30									19:30		19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]							19:30
20:00									20:00	20:00(40分)ヨガ・清野[予約]								20:00
20:30									20:30									20:30

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

29日(火)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)	
08:00													08:00
08:30													08:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・松尾[予約]	10:00(40分)ピラティス・白石[予約]				10:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・有料[スクール]			10:10(40分)シンプルエアロ・基本[予約]	10:00(40分)ヨガ・yokol[予約]			10:00
10:30					10:15(40分)シンプルエアロ・島井[予約]			10:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ					10:30
11:00	11:05(40分)ヒップホップ・川村[予約]	11:00(40分)健康体操・松尾[予約]				11:25(40分)ピラティス・島井[予約]				11:10(40分)シンプルステップ・基本[予約]	11:00(90分)ハシエスクール[スクール]	10:55(40分)*クラブ限定/フラ入門:yokol[予約]	11:00
11:30					11:20(40分)シェイフラング・雄野[予約]								11:30
12:00	12:05(40分)ファイトアタックPRO・和野[予約]	11:55(30分)フレックスストレッチ・丸山[予約]								12:10(40分)ワークアウトヨガ・中村[予約]			12:00
12:30		12:35(40分)ポッチャ・丸山	12:40(10分)ジムスモ/ボディラジスタック		12:30(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]			12:40(10分)ジムスモ/みんなでダンスダンス					12:30
13:00	13:10(40分)シェイフラング・渡邊[予約]					12:50(30分)CSLive/X-CORE RDRVG				12:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]			13:00
13:30			13:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ		13:40(40分)ヨガ・久田[予約]					13:15(40分)ZUMBA(R)・石丸[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				14:05(40分)コンビネーションエアロ・石丸[予約]	14:20(20分)トランスボール・西海[予約]		14:00
14:30	14:20(40分)ZUMBA(R)・金子[予約]	14:30(40分)*クラブ限定/音程エクササイズ・飯田[予約]	14:40(10分)ジムスモ/音程手勢							14:50(60分)有料セッション/ダンス・久野[セッション] [定員]			14:30
15:00										15:00(40分)ヨガ・鈴木(博)[予約]			15:00
15:30	15:20(40分)ヨガ・網井[予約]		15:40(10分)ジムスモ/レッグシェイプ			15:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO					15:40(10分)ジムスモ/ワンクワンダンス		15:30
16:00										16:00(40分)*クラブ限定/音程エクササイズ・飯田[予約]	16:05(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド[予約]		16:00
16:30					16:20(40分)*クラブ限定/セルフボクシング/シェイフラング・今村[予約]								16:30
17:00						16:55(30分)CSLive/シェイフラングPOWER[予約]							17:00
17:30					17:20(40分)ヨガ・中村(香)[予約]					17:00(40分)パワーヨガ・網井[予約]			17:30
18:00						17:35(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]							18:00
18:30													18:30
19:00	19:00(40分)シンプルエアロ・鈴木[予約]	19:00(40分)ファイトアタックPRO・渡邊[予約]											19:00
19:30			19:40(10分)ジムスモ/肩こり手勢										19:30
20:00	19:50(40分)ピラティス・鈴木(若)[予約]												20:00
20:30			20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド										20:30
			20:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ										
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)	曜日