

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、25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 >

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)	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)	曜日	
09:00								09:00									09:00	
09:30								09:30									09:30	
10:00				10:20(40分)シンプルエアロLow・白石[予約]	10:10(40分)CS Live/健康大塚拳・CS Live[REC][予約]			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]	10:10(40分)健康大塚拳・中村[履][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								10:30									10:30	
11:00				11:20(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]	11:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・渡瀬[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]			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[履][予約]		11:00		
11:30						11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・館野		11:30							11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・館野		11:30	
12:00								12:00	12:00(40分)エアロサーキット・石垣[予約]				12:00(40分)シェイプアップ・館野[予約]	12:05(30分)CS Live/からだアクティバー[予約]		12:00		
12:30				12:20(40分)ヨガ・飯嶋[予約]	12:25(30分)フレックストレッチャ・丸山[予約]	12:40(10分)ジムスモ/腹とお腹引き締め・館野		12:30		12:15(40分)CS Live/ピラティス・CS Live[REC][予約]	12:40(10分)ジムスモ/腹とお腹引き締め・館野				12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・館野		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(40分)ファイトアタックBEAT・館野[予約]			13:00		
13:30				13:30(40分)シェイプアップ・永瀬[予約]	13:20(40分)コンビネーションステップ・高嶋[予約]	13:40(10分)CS Live/エアロバイク・石垣・見田・ランニング・館野		13:30		13:15(40分)CS Live/スムース&ヒーリング・CS Live[REC][予約]	13:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・渡瀬・館野			13:20(30分)CS Live/ヨガ・CS Live[LIVE][予約]		13:30		
14:00								14:00	14:20(40分)ZUMBA(R)・吉野[予約]	14:15(40分)フィールヨガ・小林[予約]						14:00		
14:30				14:50(40分)ボディケアストレッチ・石村[予約]				14:30						14:30(30分)CS Live/リズムCAM P・CS Live[REC][予約]		14:30		
15:00								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		15:15(30分)CS Live/ボディメイクトレーニング・CS Live[REC][予約]						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)キッズダンススクール(児童)・丸山[スクール][予約]	16:45(60分)有料セッション/エアロバイク・石垣[セッション][定員]			16:30		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・末永[スクール][予約]			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)キッズダンススクール(児童)・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[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]	19:10(30分)やせる！脂肪燃焼ダンス・CS Live[REC][予約]			19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	19:10(30分)CS Live/シェイプアップ/POWER・CS Live[LIVE][予約]			19:10(40分)コンビネーションステップ・宇田川[予約]	19:00(40分)CS Live/Late Last・CS Live[REC][予約]		19:00		
19:30								19:30			19:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・渡瀬・館野						19:30	
20:00				20:20(40分)ピラティス・飯嶋[予約]	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・館野[予約]			20:00	20:10(40分)シェイプアップ・西海[予約]	20:00(30分)CS Live/X-CORE FIGHTING・CS Live[LIVE][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/リズムライド・渡瀬[予約]		20:00		
20:30								20:30			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・館野				20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・館野		20:30	
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)	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)	曜日

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、25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	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						09:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・有料[スクール]							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(児童)・有料[スクール]			10:10(40分)シンブルエアロ・峯本[予約]	10:00(40分)ヨガ・yoko[予約]			10:00
10:30					10:15(40分)シンブルエアロ・島井[予約]		10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・指導					10:55(40分)＊クラブ規定/フラ入門・yoko[予約]	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)シンブルステップ・峯本[予約]	11:00(60分)バレースクール[予約]			11:00
11:30					11:30(40分)ヨガ・中村(香)[予約]	11:30(40分)ヨガ・中村(香)[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)フィットネス・1・5週目実施[予約]	12:10(40分)フィットネス・1・5週目実施[予約]			12:00
12:30		12:35(40分)ボッチャ・丸山	12:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め・指導		12:30(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	12:50(30分)CSLive/X-CORE/REDING-CS Live[REC][予約]	12:40(10分)CSLive/エアロフィット・指導				12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・指導		12:30
13:00	13:10(40分)シェイプバンプ・渡邉[予約]									12:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT-CS Live[REC][予約]			13:00
13:30		13:30(40分)＊クラブ規定/青葱エクササイズ・飯田[予約]	13:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・指導		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/X-CORE/75MINING-CS Live[REC][予約]			14:05(40分)コンビネーションエアロ・石丸[予約]	14:20(20分)ランスボール・西海[予約]			14:00
14:30	14:20(40分)ZUMBA(R)・金子[予約]	14:20(40分)有料セッション(青葱産直体験・飯田[セッション][予約])	14:40(10分)ジムスモ/腰傷予防・改善・指導							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)コンビネーションステップ・前田[予約]	15:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO-CS Live[REC][予約]			15:00(40分)ヨガ・鈴木(博)[予約]		15:40(10分)ジムスモ/かんたん前屈ほぐし・指導		15:00
15:30	15:20(40分)ヨガ・綱井[予約]		15:40(10分)ジムスモ/肩とお尻引き締め・指導										15:30
16:00					16:20(40分)＊クラブ規定/セルフボディコンディショニング・今村[予約]				16:00(40分)＊クラブ規定/青葱エクササイズ・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-CS Live[REC][予約]			16:00
16:30						16:55(30分)CSLive/シェイプアップPOWER-CS Live[REC][予約]							16:30
17:00					17:20(40分)ヨガ・中村(香)[予約]	17:30(60分)スプリングセッション/エアサイクル/セッションS Live[REC][予約]	17:35(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT-CS Live[REC][予約]		17:00(40分)パワーヨガ・綱井[予約]				17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	19:00(40分)シンブルエアロ・鈴木(香)[予約]	19:00(40分)ファイトアタックPRO・渡邉[予約]											19:00
19:30			19:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善・指導										19:30
20:00	19:50(40分)ピラティス・鈴木(香)[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-CS Live[REC][予約]											20:00
20:30			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・指導										20:30
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