# セントラルウェルネスクラブ大森 - 2025年10月 -

### 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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 >

< 7.5	ジオ>		-		1		k		- 100 ET			k				<u> </u>		100 173
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	<u> </u>	Fホットスタジオ(女性展別	第1スタジオ	第2スタジオ	27 Z	Fホットスタジオ(女性限定		第1スタジオ	第2スタジオ	∆7 K	Fホットスタジオ(女性限定	第1スタジオ	第2スタジオ	<u>₹</u>	Fホットスタジオ(女性限定	
09:00	SE LOCOPIO	Mark John		THE TANK OF THE PARTY OF THE PA	<b>3011177</b>	MENTON		THOIS OF TAXABLE	09:00	B117774	Merchan		THOUSAN CALLER	<b>3</b> 17077	MENTON	7-	THOIR OF THE PARTY	09:00
			<del> </del>								1							
09:30									09:30									09:30
																		-
10:00					10:20(40分)シンブルエア ロLow・白石[予約]	10:10(40分)CSLive/健康大振券ICS Live/PE			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	10:10(40分)健康太極拳· 中村(規)[予約]	l		10:00(40分)ヨガ・中村(香	f 10:10(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[予約]	7		10:00
					10:20(40分)シンプルエア	C][予約]				85]	T-13 (86/L F-93)			-/L F #91	32270 700007#33			1
10:30									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]	11:10(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)ボールdeリラックス・中村(規)[予約]	,		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・渡邉[予約]					1				1			
11:30							11:40(10分)ジムスモ/かんたん2 トレッチ・舘野	<u> </u>	11:30							11:40(10分)ジムスモ/お腹引き め・舘野	<u></u>	11:30
			ļ										ļ					
12:00					1000(10())=12 85415	10.05/00/1/21 5-7-1			12:00	12:00(40分)エアロサーキ ット・石垣[予約]	10 15(104))001 1 112 - 12 10			12:00(40分)シェイブバン   プ・舘野[予約]	レ 12:05(30分)CSLive/から だアクティブ・ー[予約]			12:00
					12:20(40分)ヨガ・阪崎[予 約]	12:25(30分)フレックススト レッチ・丸山[予約]	10.10(10/1)(**1.77.480.4)(2.8				12:15(40分)CSLive/ピラティス・C S Live【REC】[予約]	40 40/40/W <sup>4</sup> / TT (MA A) HE						
12:30			ļ				12:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・館野	<u>'</u>	12:30			12-40(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め・舘野	<u> </u>		1250(009)9"> ZWAY 1250(009) 9 # 8   8	1240(10分)ジムスモ/かんたん2 トレッチ・舘野	4	12:30
40.00			<b></b>			<b></b>		ļ	40.00	10.00(40())=>.12 +			<b></b>	1100/409177-41-79 12003091EXCITE	1250(30分)ダンスWAV 1250(30分) やせる 1 書 広・久野 1・2週目実施 (京都(オタンス・久野 3 4・5週目実施(予約)		ļ	40.00
13:00			<b>_</b>			13:20(40分)コンピネーシ			13:00	13:00(40分)コンビネーションエアロ・石垣[予約]	13:15(40分)CSI ive/スムース&			13:00(40分)ファイトアタ ックロEAT: 総野 1-2 CORE: 総野 3-4- 週目実施(予約) 週目実施(予約)	•			13:00
13:30					13:30(40分)シェイプパン	13:20(40分)コンビネーションステップ・高嶋[予約]	1240(10分)CSLiva/メディカルフィットネス/見店/ ウンス改善・提野		12.20		13:15(40分)CSLive/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・改善・舘野			13:30(30分)CSLive/ヨガ・CS L ve[LIVE][予約]		<b> </b>	12-20
10.00			<b></b>		13:30(40分)シェイプパン ブ・永窪[予約]		ランス改善・経幹	<u> </u>	10.00			改善·館野	<u> </u>		ve[LIVE][予約]			- 13.30
14:00							<u> </u>		14:00	<b>-</b>				<b></b>		4	<del> </del>	14:00
14.00			<del></del>			14:20(40分)コンビネーションエアロ・高嶋[予約]			14.00	14:20(40分)ZUMBA(R)	14:15(40分)フィールヨガ・ 小林[予約]			14:15(40分) * クラブ限定/セル・ ボディコンディショニング・滝川[1	2			-
14:30						ョンエアロ・高嶋[予約]			14:30	·吉野[予約]	小林[予約]			ボディコンディショニング・滝川[† 約]	F 14:30(30分)CSLive/リズムCAN P·CS Live[REC][予約]	4		14:30
			<del> </del>		14:50(40分)ボディケアス トレッチ・石村[予約]	<del>.</del>			1						P·CS Live[REC][李明]			1
15:00			<del> </del>		- トレッチ・石村[予約]				15:00				<b>†</b>			-	<del> </del>	15:00
			<del> </del>		-			<del> </del>			15:15(30分)CSLive/ボディメイク トレーニング・CS Live【REC】 「予約」		<b>†</b>	<b>†</b>	+		<b>†</b>	-
15:30				-		15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]			15:30		[予約]				-			15:30
						スクール【スクール】												-
16:00						1			16:00									16:00
						1												
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]				16:30		16:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]			16:30(60分)キッズ運動自 力開発スクール(幼児・児童)・末永[スクール][予	E			16:30
	クール]				クール][予約]	16:45(60分)有料セッション/エアロビクス・石垣[セッション][定員]					1			童)・末永[スクール][予	¥			
17:00						ッション][定員]			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
	クール]				クール][予約]													
18:00									18:00		1				<u> </u>		<u> </u>	18:00
18:30									18:30									18:30
						10 10/00 (1) No 10 7 1 Shi thi ini in 10	 				40.40(004)\0001 \ (0 - 47.4)				(0.00/40/1) (0.01 / 10 / 10 / 10 / 10 / 10 / 10 / 10		ļ	
19:00			ļ		19:10(40分)ヨガ・宮川[予 約]	18:10(30分)やせる: 扇筋放焼タ ンス・CS Live[REC][予約]			19:00	19:00(40分)ZUMBA(R) ·清野[予約]	19:10(30分)CSLive/シェイブパン プPOWER・CS Live[LIVE][予 約]			19:10(40分)コンヒネージ -ヨンステップ・宇田川[予	19:00(40分)CSLive/Lati Lati CS Live[REC][予約]		ļ	19:00
												10.40/10公) 27 7 7 (原皮工物)		利		4	ļ	
19:30			<b></b>		-	<b>4</b>		-	19:30		<b></b>	19:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・舘野	4		4		<b></b>	19:30
00.00	<b> </b>		<b></b>		<b></b>	20:10(404) + 7# / 5#	ļ	·	00.00	20-10(40(4)); <	20:00(30分)CSLive/X—COPE		·	20.10(40公)+113(+ 11	1 20.10(40 A) T Z # / 5 "	<b></b>	<del> </del>	00.00
20:00	ļ		<del> </del>		20-20(40分)ピラティフ・特	ZU.10(40万)エアザイクル   フィットネス/パワーライド   ・銀軽[予約]	<b> </b>		20:00	プ・西海[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING·CS Live[LIVE][予 約]	<b> </b>	<del> </del>	アロ・石垣[予約]	<ul><li>20:10(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド ・渡邉[予約]</li></ul>		<b></b>	20:00
00-00			<del> </del>		20:20(40分)ピラティス・坂 - 詰[予約]	0P±1/ 1, ±31			00.00			20-40(10分)ジムスモ/お飾引を終	1	-	40天地型し アポリ		<del>}</del>	00.00
20:30			<b></b>		-	<u> </u>			20:30		4	20:40(10分)ジムスモ/お腹引き絡 め・舘野	4		+	20:40(10分)ジムスモ/かんたん2 トレッチ・舘野		20:30
	第1スタジオ	第2スタジオ	27	Fホットスタジオ(女性展覧	第1スタジオ	第2スタジオ	۵۲	Fホットスタジオ(女性限定		第1スタジオ	第2スタジオ	27	Fホットスタジオ(女性限定	第1スタジオ	第2スタジオ	27	Fホットスタジオ(女性限定	
贈目	無しヘランタ		」 月	11・11・11・11・11・11・11・11・11・11・11・11・11・	#1A224		k	ロー・ウンドベランタ (米性療法	100 FI	#1A224		k	ロー・ウンドベランタ (本性療法	#1A224		*	ロー・ウィーペランタ (米住職)	M P
700			,,				•		75.14			•				717		Part Hall

作成日:2025/09/28 14:55:57

## セントラルウェルネスクラブ大森 - 2025年10月 -

#### 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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	ジオ >	1	<u> </u>				±				日		曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	27	Fホットスタジオ(女性限定	第1スタジオ	第2スタジオ	27	Fホットスタジオ(女性限定	第1スタジオ	第2スタジオ		Fホットスタジオ(女性限定	
09:00						09:00(60分)キッズダン スクール(幼児)・有料 クール]	2						09:00
						クール(初光)・有料	^}						-
09:30						1							09:30
													-
10:00	10:00(40分)ヨガ・松尾[予約]	10:00(40分)ピラティス・白				10:00(60分)キッズダン	z		10:10(40分)シンブルエア ロ・峯本[予約]	10:00(40分)ヨガ・yoko[予	•		10:00
	¥9.]	石[予約]	<b> </b>		10:15(40分)シンプルエア	スクール(児童)・有料 クール]	۲ <del> </del>		ロ・峯本[予約]	約]			1
10:30					10:15(40分)シンプルエア ロ・鳥井[予約]		10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・舘野	1	i				10:30
						i	PUDDY - BB#F					10:55(40分) * クラブ限定 /フラ入門・yoko[予約]	Ē
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	t				<del>-</del>		11:10(40分)シンブルステ ップ・峯本[予約]	11:00(90分)パレエスクー ル[スクール][予約]	1	/フラ入門・yoko[予約]	11:00
	川村[予約]	尾[予約]			<b></b>	11:25(40分)ピラティス・ 井[予約]	8	<del> </del>	ップ・峯本[予約]	ル[スクール][予約]		1	
11:30					1133(40分(シェイブパン 1133(40分(シェイブパン フ・世野 1・2週目実施 プPOWER・世野 3・4 ・5週目実施(予約)	井[予約]			i				11:30
		11:55(30分)フレックススト レッチ・丸山[予約]	1		(予約) -5週目実施(予約)					†			-
12:00	12:05(40分)ファイトアタッ	レッチ・丸山[予約]			l		_		12:10(40分)ワー 12:10(40分)ポー	†			12:00
12.00	12:05(40分)ファイトアタッ クPRO・和野[予約]								12:10(40分)ワー クアウトヨガ・中 村 1・2週目実 施[予約] 12:10(40分)ポー ルdeリラックス・ 中村 3・4・5週 国実施[予約]				-
12:30		12:35(40分)ボッチャ・丸山	12:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸		12:30(40分)ZUMBA(R)	<del> </del>	12:4X(10分)CSLive/メディカルフィットネス/見違い ランス改善・振野	<del> </del>			12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・舘野	<del> </del>	12:30
.2.00		ш	引き締め・舘野	l	12:30(40分)ZUMBA(R) ·清野[予約]	12:50(30分)CSLive/X—COR RIDING·CS Live[REC][予		<del> </del>		12:50(40分)CSLive/ファイトアタッ クBEAT・CS Live[REC][予約]	め・舘野	4	- 12.00
13:00	13:10(40分)シェイブパン				-	RIDING·CS Live[REC][予	h)			クBEAT-CS Live[REC][予約]			13:00
13.00	13:10(40分)シェイプパン ブ・渡邉[予約]								13:15(40分)ZLIMBA(P)	ł			10.00
13:30		13:30(40分) * クラブ限定/骨盤エ クササイズ・坂詰[予約]	13:40(10分)ジムスモ/お腹引き締	 	13:40(40分)ヨガ・久田「ろ	<del> </del>			13:15(40分)ZUMBA(R) ·石丸[予約]	1225/20分1EXCITE— BOOY-推集 2-4-5 避長英族(予約)	4		13:30
13.30		クササイズ・坂詰[予約]	め・舘野		13:40(40分)ヨガ・久田[予 約]						1		10.00
14:00						1400(309))CSI ive/X—COR	-		14:05(40分)コンピネーシ	12:45/20分/Jumping Hi-西海 1・2週目実施 (予明)	<u> </u>		14:00
	14:20(40分)ZUMBA(R)					14:00(30分)CSLive/X—COR TRAINING·CS Live[REC] 約]	7		14:05(40分)コンビネーションエアロ・石丸[予約]	14:20(20分)パランスポール・西海	1		14:00
14:30	· 全子[予約]	14:20(40分)有利セッション/長館	14-40(10分)だん2年/陳彦玉姓。							14:20(20分)バランスポール・西海 [予約]	1		14:30
14:30		14:30(40分)有料セッション/骨盤 底筋群運動・坂詰[セッション][予 約]	改善·館野					ļ		14.50(60公) 左射 4.03.5			14:30
45.00					15:00(40分)コンピネーシ				15.00(40公)コギ・鈴木(様	14:50(60分)有料セッション/ダンス・久野[セッション][定員]			45.00
15:00	15:20(40分)ヨガ・網井[予				ヨンステップ・前田[予約]	1520(404)\CSI \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	200		)[予約]	ン』に関			15:00
45.00	約]		1540(10分)だんマモ/明まな屋割			1520(40分)CSLive/ファイトア クPRO・CS Live[REC][予制	ď			<b>.</b>	15-40(10分)だん 2単/かんたん館		15:30
15:30			15:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め・舘野				ļ	ļ	ļ		15:40(10分)ジムスモ/かんたん筋 膜ほぐし・舘野	4	10:30
40.00									10.00(40.4)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	18:05(40-62)CSL live / T 7#-4/2 II			+
16:00					10.00(40()) + 5三寸明中				16:00(40分)シェイブパンプ・荻谷[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 L ve[REC][予約]			16:00
					16:20(40分) * クラブ限定 /セルフボディコンディショ ニング・今村[予約]			ļ					1
16:30					一ング・写行して約」		8.1				<b>_</b>		16:30
						16:55(30分)CSLive/シェイブ/ プPOWER・CS Live[REC] 約]	ž						
17:00					12 44 (14 A) 12 A A A A A				17:00(40分)パワーヨガ・ 綱井[予約]				17:00
					17:20(40分)ヨガ・中村(香)[予約]	1340(404) 3 5 1347(404)	<u></u>	ļ		ļ			
17:30					l	17:30(60分)スプ 17:35(40分) リズムセッション Live/ファイ ・館野【エアサイ タックBEAT クル】[セッション S Live【RE [予約]							17:30
			ļ			クル][セッション S Live【RE [予約]	c1	ļ	<b> </b>	ļ	ļ	<b>_</b>	
18:00						<b>!</b>							18:00
						<u> </u>				ļ			
18:30			<u> </u>			<u> </u>		<u> </u>	<b> </b>	ļ	ļ		18:30
19:00	19:00(40分)シンブルエア ロ・鈴木(君)[予約]	19:00(40分)ファイトアタッ クPRO・渡邉[予約]											19:00
					<u> </u>			ļ		ļ			
19:30			19:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・ 改善・舘野										19:30
	19:50(40分)ピラティス・鈴 木(君)[予約]												
20:00		20:00(40分)CSLive/エアサイクル フィットネス/パワーライド・CS Li ve【LIVE】[予約]											20:00
		veltive II Treji											
20:30			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締 め・舘野										20:30
	第1スタジオ	第2スタジオ	20	Fホットスタジオ(女性程定	第1スタジオ	第2スタジオ	9L	Fホットスタジオ(女性程定	第1スタジオ	第2スタジオ	27	Fホットスタジオ(女性限定	
曜日		5	<b>£</b>				±				日		曜日