セントラルウェルネスクラブ大森 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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 >

く スタ:	<u>/x ></u>		E .				k		10 1			ĸ				*		100
PER	第1スタジオ	第2スタジオ	₽ SY	Fホットスタジオ(女性展定	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	PER	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(女性限力	PRI I
09:00						J			09:00	4.00								09:00
															<u> </u>			
09:30									09:30									09:30
																		1
10:00						10:10(40分)CSLive/健康太極拳·CS Live【RE			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)健康太極拳· 中村(規)[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
					10:20(40分)シンプルエア - ロLow・白石[予約]	10:10(40分)CSLive/健康太極拳·CS Live【RE C】[予約]				*)]]			
10:30									10:30									10:30
			ļ				 						ļ				 	
11:00			ļ		11-20(40(A) ZUMBA (D)	11:15(40分)エアサイクルフィット之	ļ 		11:00	11:00(40分)フリースタイ ルダンス・丸山[予約]	約]	ļ	ļ	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]	ļ 	 	11:00
11:30					11:20(40分)ZUMBA(R) ·白石[予約]	ス/リズムライド・渡邉[予約]	11:40(10分)ジムスモ/かんたんス		11.00		-				4	11:40(10分)ジムス干/お腹引き締		11:30
11:30					-		11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・舘野		11:30							11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・舘野		- 11:30
12:00			 					 	12:00	12:00(40分)エアロサーキ		 	 	12:00(40分)シェイプパン	12:05(30分)CSLive/から	 		12:00
-			 		12:20(40分)ヨガ・阪崎[予 約]	12:25(30分)フレックススト				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・C S Live【REC】[予約]	1		- プ・舘野[予約]	・12:05(30分)CSLive/から だアクティブ・ー[予約]			1
12:30					. 約]	レッチ・丸山[予約]	12:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・舘野	1	12:30		S LIVE[REC][70]	12-40(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・舘野	 			12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・舘野		12:30
-					1		C4407-5591					C 8007 - 8547			1250(30分)ダンスWAV 1250(30分)やせる! 施 に- 欠野 1・2週目実施 4・5週日実施 (予約)	PD 99 - all at		4
13:00			T						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 13:00(30分)EXCITE- ックロロAT・経費 1・2 CORE・経費 3・4・ 適目実施(予約) 適目実施(予約)	(Pel) Tolenant Pel)			13:00
ľ						13:20(40分)コンビネーションステップ・高嶋[予約]				ヨンエアロ・石理「予約」	13:15(40分)CSLive/スムース& ヒーリング・CS Live[REC][予			1	-			1
13:30					13:30(40分)シェイブパン ブ・永窪[予約]	32X///	1240(10分)CSLiva/メディカルフィットネス/覚察/ ウンス改善・経野		13:30		#9J	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 Live[LIVE][予約]			13:30
					7 NAEC 1 003													
14:00									14:00									14:00
						14:20(40分)コンビネーションエアロ・高嶋[予約]				14:20(40分)ZUMBA(R) •吉野[予約]	14:15(40分)フィールヨガ・ 小林[予約]			14:15(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]				
14:30			ļ						14:30					***	14:30(30分)CSLive/リズムCAM P・CS Live[REC][予約]			14:30
			ļ		14:50(40分)ボディケアス トレッチ・石村[予約]								ļ					
15:00									15:00		15.15(904)(COLL /### / J / A							15:00
15:30						15:20(60 台) キップが、フ			45.00		15:15(30分)CSLive/ボディメイク トレーニング・CS Live【REC】 [予約]				ļ			45.00
15:30			 			15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]			10:30									- 10:30
16:00			 						18:00		 						 	16:00
10.00			 						10.00						 			1
16:30	16:30(60分)キッズダンス				16:30(60分)キッズダンス				16:30		16:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]			16:30(60分)キッズ運動前				16:30
	I6:30(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					スクール[スクール]		+	16:30(60分)キッズ運動能 カ開発スクール(幼児・児童)・末永[スクール][予 約]				-
17:00	İ		†		1	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]			17:00		1			- 約」				17:00
			1								1			1				1
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							17:30
	ケール]				クール][予約]					*31	X							
18:00									18:00									18:00
			ļ															
18:30									18:30									18:30
40.00			ļ		10.10/40/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	19:10/30公\冶+ス 陰性神体が	ļ		40.00	10.00(40())71.1845 - (5)	19-10(3043)CSI him (Set / 7 c)		 	10.10(40())=>.12±>	19-00(404)/CSI bug/l at 1 -t1-			40.55
19:00			 		19:10(40分)ヨガ・宮川[予 約]	ンス・CS Live[REC][予約]	 	 	19:00	19:00(40分)ZUMBA(R) ·清野[予約]	19:10(30分)CSLive/シェイブバン プPOWER・CS Live[LIVE][予 約]	ļ	 	19:10(40分)コンビネーションステップ・宇田川[予約]	CS Live[REC][予約]	ļ	ļ	19:00
19:30					-				19:30			19:40(10分)ジムスモ/原席予防		1971				10.20
18:30									19:30			19:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・舘野	4	-				19:30
20:00			 		 	20:10(40分)エアサイクル	 	 	20:00	20:10(40分)シェイプパン	20:00(30分)CSLive/X_CORE	 	 	20:10(40分)オリジナルエ	20:10(40分)エアサイクル	 	 	20:00
_0.00			 		20:20(40分)ピラティス・坂	20:10(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド ・舘野[予約]		 	20.00	20:10(40分)シェイプパンプ・西海[予約]	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 ・渡邉[予約]			-
20:30			 		. 詰[予約]				20:30	1		20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・舘野	 	1		20:40(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ・舘野		20:30
			†		1			†			†	> 個好	 		1	1 ~ 77 * 60 \$7		1
	第1スタジオ	第2スタジオ	۵۲	Fホットスタジオ(女性展覧	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	94	Fホットスタジオ(女性限定	ž
曜日			Á				k		曜日			k				*		曜日

作成日:2025/10/16 21:11:41

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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

くスタジオ >

\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \	シオ >		±				£				B		曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	27	Fホットスタジオ(女性展定	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	۵۲	Fホットスタジオ(女性展定	
09:00						09:00(60分)キッズダンス スクール(幼児)・有料[ス クール]							09:00
09:30	_	ļ				クール]	 						09:30
09.30						-							09.30
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			10:10(40分)シンブルエア ロ・峯本[予約]	10:00(40分)ヨガ・yoko[予 約]	1		10:00
	***	H. 7 722			10:15(40分)シンブルエ7 ロ・鳥井[予約]	- 10:00(60分)キッズダンス スクール(児童)・有料[ス クール]							
10:30						4	10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・舘野	1				10:55(40分)* クラブ陽定	10:30
11:00	11:05(40分)ヒップホップ・	11:00(40分)健康体操·松 尾[予約]		 	 			+	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	•	10:55(40分) * クラブ限定 /フラ入門・yoko[予約]	11:00
	川村にア約」	ABL T7 利引				11:25(40分)ピラティス・鳥 井[予約]			ツノ・掌本[予約]	ルレスクール」「予約」			
11:30		11:55/20公)フレックファト			11,20(40分/シェイブパン フ・信野 1・2週目実施 フPOWER・信野 2・ (予約) ・5週目実施(予約)	4				ļ			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 12:10(40分)ポー				12:00
	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 中村 3・4・5週 施[予約]				
12:30		12:35(40分)ボッチャ・丸山	12:40(10分)ジムスモ/二の腕を胸 引き締め・舘野		12:30(40分)ZUMBA(R ·清野[予約]		12:60(10分)CSLive/メディカルフィットネス/見席パ ウンス改善・振野	<			12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・館野		12:30
13:00	12:10(40分)シェメデバン	<u> </u>				12:50(30分)CSLive/X—CORE RIDING·CS Live[REC][予約]				12:50(40分)CSLive/ファイトアタッ クBEAT・CS Live[REC][予約]	j		13:00
13:00	13:10(40分)シェイブパンプ・渡邉[予約]								13:15(40分)ZUMBA(R) ·石丸[予約]				13:00
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/お腹引き締め・舘野		13:40(40分)ヨガ・久田[予 約]	;			-石丸[予約]	123538分)EXCITE— BOOY-数第 3:4·5 週目英限(予約)			13:30
					1					12:45(20分):Jumping Hi-直集 1 - 2週目実施 (予約)			
14:00	14:20(40分)ZUMBA(R)	1				14:00(30分)CSLive/X—CORE TRAINING·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)パランスポール・西海 [予約]			14:00
14:30	・金子[予約]	14:30(40分)有料セッション/骨盤 底筋群運動・板詰[セッション][予	14:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・ 改善・位野										14:30
		(6)	40						15:00(40分)ヨガ・鈴木(博)[予約]	14:50(60分)有料セッション/ダンス・久野[セッショ			1
15:00	15.00(40(1))712 (814)7				15:00(40分)コンビネーションステップ・前田[予約]	15-90(40-6-) C \$ \$2000990\$Live/5			15:00(40分)ヨガ・鈴木(博)[予約]	ン][定員]			15:00
15:30	15:20(40分)ヨガ・綱井[予 約]		15:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め・舘野			1520(40分) CS は2000分(CSLive/ファイトア タックPRO・12 間 CF制) REC[予約]				ł	15:40(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・館野	1	15:30
		 	さ神の・服勢			_REC(予約]		 			膜はぐし・脳野		10.00
16:00									16:00(40分)シェイプパン ブ・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
16:30		ļ			16:20(40分) * クラブ限定 /セルフボディコンディシ ニング・今村[予約]	1630(40分)エアサイクルフィットネ		ļ		1			16:30
10:30					-27 7111 1 001	18:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・舘野[予約]							10:30
17:00									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]				49711.1433				
17:30						17:30(60分)スプ 17:35(40分) CS リズムセッション Live/ファイトア ・館野【エアサイ ケル〉【セッション 『予約】 S Live [REC]							17:30
18:00						(予約) (予約)	l	-					18:00
													1
18:30							ļ						18:30
19:00	19:00(40分)シンブルエア	19:00(40分)ファイトアタッ クPRO・渡邉[予約]					 						19:00
	口·鈴木(君)[予約]	クPRO・渡邉[予約]						 					
19:30			19:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・ 改善・舘野										19:30
20:00	19:50(40分)ピラティス・鈴 木(君)[予約]	20:00(40分)CSL ive/エアサイケル						ļ					20:00
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
20:30			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・舘野	1	İ							†	20:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	₽	Fホットスタジオ(女性展定	第1スタジオ	第2スタジオ	± ±	Fホットスタジオ(女性限定	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
PE E			W								<u> </u>		PER .