

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30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 >

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/健康太極拳・CS Live[REC][予約]			10:00	10:00(40分)クラブ展覧・セルフホスピタリティ・中村[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		
10:30								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)ボールdeリラックス・中村[規][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				12:20(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]			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/からだアクティビー・[予約]			12:00	
12:30						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					13:20(40分)コンビネーションステップ・高嶋[予約]			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)CS Live/スチーム&ヒーリング・CS Live[REC][予約]	13:00(40分)クラブ展覧・セルフホスピタリティ・中村[予約]	13:00(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[予約]			13:00	
13:30				13:30(40分)シェイプアップ・永重[予約]		13:40(10分)エアロ/ダンス/ヨガ・渡瀬[予約]		13:30			12:40(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[REC][予約]			13:30	
14:00								14:00									14:00	
14:30					14:20(40分)コンビネーションエアロ・高嶋[予約]			14:30	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)クラブ展覧・セルフホスピタリティ・中村[予約]	14:30(30分)CS Live/リズムCAMP・CS Live[REC][予約]			14:30		
15:00				14:50(40分)ボディクエスト・石垣[予約]				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]				16:30		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					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									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)キッズ・1階特別教室・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[REC][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・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・坂垣[予約]	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・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[REC][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]		20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・館野	20:00	
20:30								20:30			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・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12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。
30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	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)	
09:00													09:00
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・yoko[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/かんたんストレッチ・指導						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(60分)バレエスクール[スクール][予約]		10:55(40分)＊クラブ限定/フラ入門・yoko[予約]	11:00
11:30					11:30(40分)ピラティス・島井[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)フリー・6人制サッカー・併1・5週目実施[予約]	12:10(40分)ボール・5・4・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/RED/VS-CS Live[REC][予約]	12:40(10分)CSLive/アスリートフィットネス・指導/ランニング・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・バンブー・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)＊クラブ限定/青葉エウサリス・飯沼[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]	13:20(40分)フリー・6人制サッカー・併1・5週目実施[予約]	13:20(40分)ボール・5・4・5週目実施[予約]		13:30
14:00						14:00(30分)CSLive/X-CORE/75MIN/VS-CS Live[REC][予約]			14:05(40分)コンビネーションエアロ・石丸[予約]				14:00
14:30	14:20(40分)ZUMBA(R)・金子[予約]	14:20(40分)有料セッション(青葉区民館運動・飯沼[セッション][予約])	14:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・指導							14:20(20分)バドミントン・西海[予約]			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)CS Live/ファイトアタックPRO・1・5週目CS Live REC[予約]			15:00(40分)ヨガ・鈴木[博][予約]	15:00(60分)有料セッション/ダンス・久野[セッション][定員]			15:00
15:30	15:20(40分)ヨガ・綱井[予約]		15:40(10分)ジムスモ/肩&お尻引き締め・指導								15:40(10分)ジムスモ/かんたん前屈までし・指導		15:30
16:00													16:00
16:30					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]	16:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・飯沼[予約]							16:30
17:00					17:20(40分)ヨガ・中村(香)[予約]				17:00(40分)パワーヨガ・綱井[予約]				17:00
17:30						17:30(60分)スプリズムセッション/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CS Live[REC][予約]	17:35(40分)CS Live/ファイトアタックBEAT-CS Live[REC][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(若)[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(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-CS Live[LIVE][予約]											20:30
			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・指導										
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