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 >

く スタ:						و	,				-	*				*		No.
PER	第1スタジオ	第2スタジオ	37	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	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	277	Fホットスタジオ(女性限定	PRICE
09:00									09:00									09:00
																		1
09:30									09:30									09:30
10.00						10.10(40 4) C C I / [88]			10.00	10-00(40分) * クラブ原宝 / セルフ	10.10(40公)除库士坛类。			10.00(404))3+7-th+t/(*	10:10(40公)コンピネーシ			10.00
10:00					10:20(40分)シンブルエア	康太極拳·CS Live【RE C】[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]	中村(規)[予約])[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					口Low·白石[予約]	10:10(40分)CSLive/健康太極拳·CS Live【RE C】[予約]			10:30						1			10:30
				-	1		L						·				t	
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・ woko[予約]	・ 11:10(40分)ポール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]				70 2 X 70 ML 1 403	1 2 2			yorot ; ass	7774 111(9671) 433			
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/お腹引き終 め・舘野		11:30
10.00									10.00	12-00(40公)エアロサーキ				12-00(40分)シェイプパン	12:05(304)/CSLive/#\E			10.00
12:00					12-20(40分)ヨガ・阪崎「予	12:25(30分)フレックススト			12:00	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]			プ・舘野[予約]	・12:05(30分)CSLive/から だアクティブ・ー[予約]			12:00
12:30					12:20(40分)ヨガ・阪崎[予 約]	レッチ・丸山[予約]	12:40(10分)ジムスモ/脚&お尻弓 き締め・舘野		12:30			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
					†		5(40): 2037					立神の,四封			1250(30分)ダンスWAV 1250(30分)やせる 自 ロ・久野 1・2週目英語 誤燃情ダンス・久野 3 (予明) 4・5週目英語(予明)	トレッテ・語野		1
13:00									13:00	13:00(40分)コンビネーションエアロ・石垣[予約]				11:00(40分)ファイトアタ ックロロAT・胡野 1・2 CORE・胡野 3・4・ 週目実施(予約) 週目実施(予約)				13:00
						13:20(40分)コンビネーションステップ・高嶋[予約]				30年7日 七垣(1789)	13:15(40分)CSLive/スムース& ヒーリング・CS Live[REC][予							1
13:30					13:30(40分)シェイプパンプ・永窪[予約]		1240(10分)CSLive/タディカルフィットネス/足落/ ウンス改善・信弊		13:30		691	13:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・ 改善・舘野	1		13:30(30分)CSLive/ヨガ・CS L ve[LIVE][予約]			13:30
																		ļ!
14:00						14-20(40分)コンピネーシ			14:00	14:20(40分)7LIMBA(R)	14:15(40分)フィールヨガ・			14:15(40分) * クラブ陽穿/セルフ	7			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]	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(30分)CSLive/リズムCAM P*CS Live【REC】[予約]			14:30
					14:50(40分)ボディケアス トレッチ・石村[予約]								 		P-CS Live[REC][*][0]		 	-
15:00					トレッチ・石村「予約」				15:00									15:00
											15:15(30分)CSLive/ボディメイク トレーニング・CS Live[REC] [予約]							
15:30						15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]			15:30		[74]							15:30
													ļ		_			1
16:00									16:00									16:00
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		-	16:30(60分)キッズ運動能	<u> </u>			16:30
10.00	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					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 カ開発スクール(幼児・児童)・末永[スクール][予				- 1
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					#9]			†	17:00
																		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 スクール[スクール]							17:30
	クール]				クール][予約]													
18:00					-				18:00									18:00
18:30									18:30				-		-			18:30
									.0.00				-		 			1.0.00
19:00					19:10(40分)ヨガ・宮川[予	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)CSLive/シェイブパン プPOWER+CS Live[LIVE][予			19:10(40分)コンビネーシ	19:00(40分)CSLive/Lati Lati CS Live[REC][予約]			19:00
					161					• 清野[予約]				割システップ・手田川Lす	,			1
19:30									19:30			19:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・ 改善・舘野	•					19:30
20:00					00.00(40(5)) 0== !=	20:10(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド			20:00	20:10(40分)シェイプパン ブ・西海[予約]	20:00(30分)CSLive/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 ・渡邉[予約]			20:00
20-20					20:20(40分)ピラティス・坂 詰[予約]	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]			20-20			20-40(10分)ジムスモ/お陶司寺線	<u> </u>	1	· 浪避[予約]		 	20.20
20:30			 		1				20:30		!	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
	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	276	Fホットスタジオ(女性限定	第1スタジオ	第2スタジオ	20	Fホットスタジオ(女性限定	

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

ノラかいナト

<スタジオ> ■日 ★							±			B				
	第1スタジオ	第2スタジオ	270	Fホットスタジオ(女性限定	第1スタジオ	第2スタ		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	276	Fホットスタジオ(女性限定	理日
9:00	Minord	Merchan	7	HANNA CALLER	MILITARY.				TANIAN A CALLER	MILLERY	AL-1774		THE PERSON NAMED IN COLUMN	09:
						09:00(60分)キ· スクール(幼児 クール])・有料[ス							- 00.
						נער								
9:30									ļ		ļ			09:
0:00	0:00(40分)ヨガ・松尾[予	10:00(40分)ピラティス・白 石[予約]				10:00(60分)キャ スクール(児童 クール]	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			10
ľ	31	HI 1 431			10:15(40分)シンブルエア ロ・鳥井[予約]	クール]	/ HATLA			□ # ₩ [[**]]	431			1
0:30					口・馬井[予約]		ı	10:40(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ・舘野						10
-						ł	H	トレッチ・部野					10:55(40分) * クラブ限党	2
1.00	1.05(40人)トップナップ・	11.00(40公)健康体格。40								11.10(404)2.2.7.1.7.=	11.00(00分) パレエスカー		10:55(40分) * クラブ限定 /フラ入門・yoko[予約]	11:
1:00	村[予約]	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]	ル[スクール][予約]			111
			ļ			11:25(40分)ピラ 井[予約]	フティス・馬							4
1:30					11:30(40分)シェイブパン フ・総野 1・2週目実施 フPOWER・総野 2・4 (予約) ・5週目実施(予約)						1			11
		11:55(30分)フレックススト レッチ・丸山[予約]												
2:00	2:05(40分)ファイトアタッ PRO・和野[予約]	レッナ・丸山[ア約]			•				1	12:10(40分)ワー 12:10(40分)ボークアウトラガ・中 リーベットファ	1			12
1	7PRO·和野[予約]									12:10(40分)ワー クアウトヨガ・中 ルdeリラックス・ 村 1・2週目実 中村 3・4・5週 版[予約] 日実施[予約]		l		1
2:30		12:35(40分)ボッチャ・カ	12:40(10分)ジムスモ/二の腕&腕		12:30(40分)7LIMBA(P)			1240(10分)CSUva/メディカルフィットネス/見席パ ランス改善・批野				12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締		12
		12:35(40分)ボッチャ・丸 山	引き締め・舘野	!	12:30(40分)ZUMBA(R) ·清野[予約]	1950(306)/001		フンムな者・信野	 		12-50/40-03/0-01 /1 /1 / / /	12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・舘野	 	- ["
						12:50(30分)CSLive 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]			
3:00	3:10(40分)シェイブパン ブ・渡邉[予約]													13
										13:15(40分)ZUMBA(R) ·石丸[予約]	l			
3:30		13:30(40分) * クラブ限定/骨盤エ	13:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・舘野	T	13:40(40分)ヨガ・久田[予 約]	t			†	つねんで利」	1235(30分)EXCITE— EOOY: 商集 3:4:5 商科英族(予約)			13
-		23 2 4 V - 4X feet 17 #33	07-8897		約]						を日大地(7年) 124520分/Jumping H- 原第 1・2週目実施	1		-
1:00						14:00(205)/CSI lue	/Y=COPE			14.0E(40分)コンピネーン	(74)			14
						1400(30分)CSLive TRAINING·CS L 約]	ive[REC][*			14:05(40分)コンビネーションエアロ・石丸[予約]				"
	4:20(40分)ZUMBA(R) 金子[予約]										14:20(20分)バランスポール・西海 [予約]			
:30		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・舘野											14
		891									14:50(60分)有料セッショ			1
:00					15:00(40分)コンビネーションステップ・前田[予約]					15:00(40分)ヨガ・鈴木(博	14:50(60分) 有料 セッショ ン/ダンス・久野[セッショ ン][定員]			15
_	5:20(40分)ヨガ・綱井[予				ョンステップ・前田[予約]	1520(40分)CS [5]	20(305))CSLN4/5/)[予約]				1
:30	9]		15:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め・舘野			1520(40分)CS は Live/ファイトア だ タックPRO・12 選 CS Live REC[予約]	20(30分)CSLiva/シ (ブ/ビブPOWER: IS着 CS Live RE 予約)				ł	15:40(10分)ジムスモ/かんたん筋 膜ほぐし・舘野	1	15
.30			き締め・舘野	l		REC[予約]	$\overline{}$					膜ほぐし・舘野	l	- 10
:00										16:00(40分)シェイブパン 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 Li			16
					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]						VelkECI (189)			
:30					ニング・今村[予約]	16:30(40分)エアサイ ス/パワーライド・荻:	「クルフィットネ 谷「予約」				1	[16
ľ						, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,								1
7:00							_			17:00(40分)パワーヨガ・				17
					17-20(40公)コポー由井(禾					17:00(40分)パワーヨガ・ 綱井[予約]				- '
					17:20(40分)ヨガ・中村(香)[予約]									
7:30						17:30(60分)スプ 17 リズムセッション Li ・錠野【エアサイ な	h:35(40分) CS lve/ファイトア ックBEAT・C Live[REC] 手約]							17
						リズムセッション Li ・舘野【エアサイ タ クル】[セッション S 『予約]	Live[REC] 時]							
:00						l ľ	Ī							18
						1			1					
3:30														18
														-
:00	9:00(40分)シンブルエア コ・鈴木(君)[予約]	19:00(40分)ファイトアタッ クPRO・渡邉[予約]												19
:30			19:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善・館野											18
	9:50(40分)ピラティス・鈴 ド(君)[予約]								1		İ			1
	K(君)[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 Li ve[LIVE][予約]	t						 					20
•nn		フィットネス/パワーライド・CS Li	L											- 1
:00		ve[LIVE][予約]												
):00		ve[LIVE][予約]							ļ					
):00		ve[LIVE][予約]	20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・舘野											20
):00		ve[LIVE][予約]	20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・舘野											20
0:00	第1スタジオ	ve[LIVE][予約] 第2スタジオ		ドホットスタジオ (女性限定	第1スタジオ	第2スタ	ジオ	ې <u>۸</u>	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(女性服定	20: