

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)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	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)		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									09:00	
08:30									09:30									09:30	
10:00					10:10(40分)CSLive/健康太極拳・CS Live[REC][予約]				10:00	10:00(40分)*クラブ開室/セルフパーソナルトレーニング/清川[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	
10:30					10:20(40分)シンプルエアロLow'日石[予約]				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/スマートライド・清進[予約]		11:40(10分)ジムスモ/かんたんスリッチャ・鶴野	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)ペリーダンス・yoko[予約]	11:10(40分)ピュアティップ・ロジックトースムース&ヒーリング・中村[規][予約]			11:00	
11:30									11:30									11:30	
12:00					12:20(40分)ヨガ・廣崎[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)エアロサーフィット・石垣[予約]	12:15(40分)CSLive/ピラティス-C S Live[REC][予約]			12:00(40分)シェイプパン・鶴野[予約]	12:05(30分)CSLive/からだアクティブ・一[予約]			12:00	
12:30						12:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・鶴野	12:30			12:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・鶴野				12:40(10分)ジムスモ/かんたんスリッチャ・鶴野				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]	13:15(40分)CSLive/スマートヒーリング・CS Live[REC][予約]			13:00(40分)ヨガ・尾島[予約]	13:15(40分)CSLive/スマートヒーリング・CS Live[REC][予約]				13:00
13:30					13:30(40分)シェイプパン・永座[予約]	13:30(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]	13:40(5分)CSLive/フィットネス・尾島[予約]		13:30		13:45(10分)コンビネーションエアロ・石垣[予約]			13:30(30分)CSLive/ヨガ・CS Live[LIVE][予約]				13:30	
14:00									14:00									14:00	
14:30					14:20(40分)フリースタイルダンス・歌川[予約]				14:30	14:20(40分)ZUMBA(R)・吉野[予約]	14:45(40分)フィールヨガ・小林[予約]			14:45(40分)*クラブ開室/セルフパーソナルトレーニング/清川[予約]					14:30
15:00					14:50(40分)ボディケアスリッチャ・石垣[予約]				15:00									15:00	
15:30									15:30		15:15(30分)CSLive/ボディメイク・清野[予約]			15:15(30分)ヨガ・尾島[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][予約]				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)キッズ運動能開発スクール(児童・小学生)[スクール][予約]				16:30	
17:00						16:45(60分)エアロセミヨン/エアロヨガ・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][予約]								17:30	17:40(40分)ヨガ・尾島[予約]	17:30(60分)キッズダンスクール[スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール【かけっこ教室】・鶴野[スクール][予約]					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)CSLive/X-CORE DANCING-CS Live[REC][予約]			19:00(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	19:10(30分)CSLive/シェイプパン・鶴野[予約]			19:00	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)CSLive/Lati Lat・CS Live[REC][予約]			19:00				19:00	
19:30									19:30		19:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・鶴野								19:30
20:00					20:10(40分)エアサイクル・ソトボ・パワーライド・鶴野[予約]				20:00	20:10(40分)シェイプパン・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・スマートライド・清進[予約]				20:00
20:30	20:20(40分)ピラティス・坂詰[予約]								20:30		20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・鶴野				20:40(10分)ジムスモ/かんたんスリッチャ・鶴野				20:30
	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)	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	月	火	水	木	曜日	月	火	水	曜日	月	火	水	木	曜日	月	火	水	曜日	

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間には異なりますので、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					08:00(60分)キッズダンススクール(幼児)・有料スクール								09:00
09:30													09:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・1月・西村 2・3月・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)シンブルエアロ・鳥井[予約]		10:40(10分)ジムスモ・かんたんスリーブ・初回						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・1月・西村 2・3月・松尾[予約]			11:25(40分)ピラティス・島井[予約]				11:10(40分)シンプルエアロ・基本[予約]	11:00(90分)バレエスクール[スクール][予約]			11:00
11:30		11:55(30分)フレックストレーニング・丸山[予約]							12:10(40分)ボート・スカルプト・スムーズ&ヒート・スムーズ・ヨガ 中日・1・2月・西村 実施[予約]	12:10(40分)ビューティー・スカルプト・スムーズ&ヒート・スムーズ・ヨガ 3・4月・西村 実施[予約]			11:30
12:00	12:05(40分)ファイトアッタックPRO・和田[予約]				12:30(40分)ZUMBA(R) ・清野[予約]	12:50(30分)CSLive(X-CORE RIDING-CS Live[REC])[予約]	13:40(10分)ジムスモ・お腹引き締め・詫野		13:15(40分)ZUMBA(R) ・石丸[予約]	14:00(30分)CSLive(X-CORE TRAINING-CS Live[REC])[予約]	14:00(40分)パンスボール・西海 [予約]		12:00
12:30	12:35(40分)ポッチャ・丸山					14:00(10分)CSLive(X-CORE RIDING-CS Live[REC])[予約]				14:00(40分)コンビネーションエアロ・丸井[予約]			12:30
13:00	13:10(40分)シェイプパンプ・渡邊[予約]				13:30(40分)★クラブ限定・青柳エクササイズ・坂詰[予約]	13:40(10分)ヨガ・久田[予約]			14:00(40分)パンスボール・西海 [予約]				13:00
13:30										15:40(10分)ジムスモ・お腹引き締め・詫野			13:30
14:00	14:20(40分)ZUMBA(R) ・室子[予約]												14:00
14:30	14:30(40分)★料金セッション・登録 筋筋膜運動・坂詰・セッション[予約]	14:40(10分)ジムスモ・腰痛予防・ 改善・詫野											14:30
15:00					15:00(40分)コンビネーションスツップ・前田[予約]	15:20(40分)CSLive(X-CORE RIDING-CS Live[REC])[予約]	16:00(40分)ヨガ・鈴木(博)[予約]						15:00
15:30	15:20(40分)ヨガ・鈴井[予約]	15:40(10分)ジムスモ・脚・お尻引き締め・詫野								15:40(10分)ジムスモ・かんたん筋 膜はくし・詫野			15:30
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]	16:30(40分)エアサイクルフィットネス・ハーフライド・荻谷[予約]	16:00(40分)シェイプ・パン ブ・荻谷[予約]	16:00(40分)CSLive(エアサイクル フィットネス・ハーフライド・CS Li ve[REC])[予約]					16:00
16:30													16:30
17:00					17:20(40分)ヨガ・中村(香)[予約]				17:00(40分)パワーヨガ・ 鈴井[予約]				17:00
17:30						17:30(40分)CSLive(エアサイク ル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(君)[予約]	19:00(40分)ファイトアッタックPRO・渡邊[予約]											19:00
19:30					19:40(10分)ジムスモ・肩こり予防・ 改善・詫野								19:30
19:50(40分)ピラティス・鈴木(君)[予約]													20:00
20:00	20:00(40分)CSLive(エアサイクル フィットネス・ハーフライド・CS Li ve[REC])[予約]												20:00
20:30					20:40(10分)ジムスモ・お腹引き締め・詫野								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)	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
金	土	日											曜日