

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)、28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)	
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)CSLive/健康太極拳・CS Live[予約]			10:00	10:00(40分)クラブ展覧/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)コンピネーションエアロ・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)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・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・飯崎[予約]	12:25(30分)フレックストレッチ・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)CSLive/からだアクティブー[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)CSLive/ピラティス・CS Live[REC][予約]					12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・館野	12:30	
13:00									13:00	13:00(40分)コンピネーションエアロ・石垣[予約]			13:00(40分)シェイプアップ・中村[規][予約]	13:00(40分)コンピネーションエアロ・中村[規][予約]			13:00	
13:30					13:30(40分)シェイプアップ・永重[予約]	13:30(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]	13:40(10分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・渡瀬[予約]		13:30		13:15(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・CS Live[REC][予約]		12:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・渡瀬・館野	13:20(30分)CSLive/ヨガ・CS Live[LIVE][予約]			13:30	
14:00									14:00									14:00
14:30					14:50(40分)ボディケアストレッチ・石垣[予約]	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]	14:15(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	
15:00									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)CSLive/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(60分)キッズ体育スクール・【おけっこ教室】館野[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	19:00(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER-CS Live[LIVE][予約]			19:10(40分)コンピネーションステップ・宇田川[予約]	19:00(40分)CSLive/Lati-CS Live[REC][予約]		19:00	
19:30									19:30			19:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・館野						19:30
20:00					20:20(40分)ピラティス・飯崎[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)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・渡瀬[予約]		20:00	
20:30									20:30			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・館野				20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・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 - 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	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・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(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					10:55(40分)＊クラブ限定/フラ入門・yoko[予約]	10:30
11:00	11:05(40分)ヒップホップ・川村[予約]	11:00(40分)演習後援・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)シンプルステップ・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					11:30(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)ピラティス・島井[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ーCORE/REDING-CS Live[REC][予約]	12:40(10分)CSLive/エアサイクル/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・パンフ・渡邉[予約]									12:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CS Live[REC][予約]			13:00
13:30		13:30(40分)＊クラブ限定/青葉エクスサイズ・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]				13:30
14:00						14:00(30分)CSLive/XーCORE/TSUNAMI-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]	14:30(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)バランスポール・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・CS Live/REDING-CS Live[REC][予約]			15:00(40分)ヨガ・鈴木[博][予約]			15:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・指導	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										15:30
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/フットレス/パワーライド・飯沼[予約]			16:00(40分)シェイプ・パンフ・飯沼[予約]	16:05(40分)CSLive/エアサイクル/フットレス/パワーライド・CS Live[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・綱井[予約]				17:00
17:30						17:35(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・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(40分)CSLive/エアサイクル/フットレス/パワーライド・CS Live[REC][予約]											20:00
20:30			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・指導										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