

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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 >

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)	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/健康大指導・CS Live[REC][予約]		10:00	10:00(40分)クラブ展室/セルフボディコンディショニング・滝川[予約]	10:10(40分)健康大指導・中村[履][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[履][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)シェイブバンブ・館野[予約]	12:05(30分)CS Live/からだアクティバー[予約]						12:00	
12:30						12:40(10分)ジムスモ/腹もお腹引き締め・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/腹もお腹引き締め・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								13:00	13:00(40分)コンピネーションエアロ・石垣[予約]			13:00(40分)クラブ展室/セルフボディコンディショニング・滝川[予約]	13:00(40分)コンピネーションエアロ・宇田川[予約]						13:00	
13:30					13:30(40分)シェイブバンブ・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)CS Live/スムース&ヒーリング・CS Live[REC][予約]	13:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・渡瀬・館野		13:30(30分)CS Live/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]	14:15(40分)フィールヨガ・小林[予約]		14:15(40分)クラブ展室/セルフボディコンディショニング・滝川[予約]	14:30(30分)CS Live/リズムCAM P・CS Live[REC][予約]						14:30	
15:00					14:50(40分)ボディケアストレッチ・石村[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]	16:45(60分)有料セッション/エアロボックス・石垣[セッション][定員]		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								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・【かけっこ教室】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)CS Live/X-CORE DANCING・CS Live[REC][予約]		19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	19:10(30分)CS Live/シェイブバンブ/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)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・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)シェイブバンブ・西海[予約]	20:00(30分)CS Live/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	
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)	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				曜日	水				木				曜日			

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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(別途入金手続き、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(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)シンプルエアロ・島井[予約]		10:40(10分)ジムスモ/かんたんステップ・指導						10:30
11:00	11:05(40分)ヒップホップ・川村[予約]	11:00(40分)週道後援・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(60分)バレースクール[予約]		10:55(40分)＊クラブ規定/フラ入門・yoko[予約]	11:00
11:30					11:30(40分)ピラティス・松尾[予約]	11:30(40分)ピラティス・松尾[予約]							11:30
12:00	12:05(40分)ファイトアタックPRO・和野[予約]								12:10(40分)ボクシング・中村 1・2週目実施[予約]	12:10(40分)ピュア・ダンス・中村 1・2週目実施[予約]			12:00
12:30		12:35(40分)ボクシング・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)CS Live/XーCORE/RED/G-CB Live[REC] [予約]	12:40(10分)CS Live/XーCORE/RED/G-CB Live[REC] [予約]				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・パンパ・渡邉[予約]									12:50(40分)CS Live/ファイトアタックBEAT・CS Live[REC] [予約]			13:00
13:30		13:30(40分)＊クラブ規定/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)CS Live/XーCORE/TSUNAMI-G-CB 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)バランスポール・西海[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(青葉区民館連動・飯沼[セッション] [予約])	14:40(10分)ジムスモ/腹筋予防・改善・指導										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・2週目 CS Live[REC] [予約]			15:00(40分)ヨガ・鈴木[博][予約]			15:40(10分)ジムスモ/かんたん前腹ほぐし・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													16:00
16:30					16:20(40分)＊クラブ規定/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]							16:30
17:00									17:00(40分)パワーヨガ・綱井[予約]				17:00
17:30					17:20(40分)ヨガ・中村(香)[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(香)[予約]	19:00(40分)ファイトアタックPRO・渡邉[予約]	19:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善・指導										19:00
19:30													19:30
20:00	19:50(40分)ピラティス・鈴木(香)[予約]	20:00(40分)CS Live/エアサイクルフットレス/パワーライド・CS Live[Live] [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