

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 >

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] 10:20(40分)シンプルエアロLow・日石[予約]				10:00 10:00(40分)・クラブ風呂/セルフボディコンディショニング/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]				10:00
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・清進[予約]		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)ピューティップロジック/スクース&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							11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・館野				11:30	
12:00					12:20(40分)ヨガ・廣崎[予約]	12:30(30分)フレックスストレッチ・丸山[予約]	12:40(10分)ジムスモ/腹&お尻引き締め・館野	12:00(40分)エアロサークル・石垣[予約]	12:15(40分)CSLive/ピラティス-CS Live[REC][予約]			12:00(40分)シェイプパンプ・館野[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/腹&お尻引き締め・館野			12:40(10分)ジムスモ/腹&お尻引き締め・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(40分)コンビネーションエアロ/石垣[予約]	13:15(40分)CSLive/フィットネス/ヒーリング・CS Live[REC][予約]			13:00(40分)フィットネス/ヒーリング・CS Live[REC][予約]	13:15(40分)ヨガ・CS Live[LIVE][予約]				13:00	
13:30					13:30(40分)ZUMBA(R)・永座[予約]	13:30(40分)エアロZUMBA(R)・歌川[予約]		13:30		13:45(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善・館野			13:30(30分)CSLive/ヨガ・CS Live[LIVE][予約]					13:30
14:00						14:20(40分)フリースタイルダンス・歌川[予約]			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)・クラブ風呂/セルフボディコンディショニング/清川[予約]					14:00
14:30						14:50(40分)ボディケアストレッチ・石野[予約]			14:30				14:30(30分)CSLive/「X-CAM P+CS Live[REC][予約]					14:30
15:00									15:00				15:15(30分)CSLive/ボディメイク・ジンス[予約]					15:00
15:30						15:30(60分)キッズダンスクール(スクール)			15:30				15:30(60分)キッズダンスクール(スクール)					15:30
16:00									16:00									16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンスクール(児童)・丸山[スクール][予約]				16:30(60分)キッズダンスクール(児童)・丸山[スクール][予約]			16:30	16:30(60分)キッズダンスクール(スクール)			16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童・丸山・木本)[スクール][予約]					16:30	
17:00						16:45(60分)有料セッション/エアロガズ・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・POWER・CS Live[LIVE][予約]			19:10(40分)コンビネーションスティップ・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	20:10(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(40分)シェイプパンプ・西海[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-CS Live[LIVE][予約]		20:00	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・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・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
月	月				火				水	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(60分)キッズダンススクール(初心者)・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(初心者)・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	11:00(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・鳥井[予約]				11:10(40分)シンプルエアロ・基本[予約]	11:00(40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・スラッシュ・中日・1・2月・西村・トースター・スリーブ・ピラティス・3・4月・渡辺・高橋[予約]				11:30
12:00	12:05(40分)ファイトアッスク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・館野	13:40(40分)ヨガ・久田[予約]	13:15(40分)ZUMBA(R)・石丸[予約]	14:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING-CS Live[REC][予約]	14:05(40分)コンビネーションエアロ・石丸[予約]	14:20(40分)CSLive/X-CORE TRAINING-CS Live[REC][予約]	14:30
12:30										14:40(30分)Jumping HI・西海・1・2月・高橋[予約]			12:30
13:00	13:10(40分)シェイプパンプ・渡邊[予約]									14:45(20分)パンスボール・西海[予約]			13:00
13:30	13:30(40分)・クラブ限定・骨盤エクササイズ・坂越[予約]	13:40(10分)ジムスモ・お腹引き締め・館野								15:00(40分)Jumping HI・西海・1・2月・高橋[予約]			13:30
14:00	14:20(40分)ZUMBA(R)・重子[予約]									15:40(10分)ジムスモ・かんたん筋膜ほぐし・館野			14:00
14:30	14:30(40分)・骨盤エクササイズ・坂越・筋筋膜運動・坂越・セッション[予約]	14:40(10分)ジムスモ・腰痛予防・改善・館野											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/X-CORE RIDING-CS Live[REC][予約]	15:40(10分)ジムスモ・腰痛予防・改善・館野	15:00(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・腰痛予防・改善・館野	16:00(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・秋谷[予約]	16:00(40分)・シェイプ・パンプ・秋谷[予約]	16:00(40分)CSLive/X-CORE TRAINING-CS Live[REC][予約]				15:30
16:00										17:00(40分)パワーヨガ・鈴井[予約]			16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30					17:20(40分)ヨガ・中村(香)[予約]								17:30
18:00					17:30(40分)CSLive/X-CORE TRAINING-CS Live[REC][予約]								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)ファイトアッスクPRO・渡邊[予約]			19:40(10分)ジムスモ・肩こり予防・改善・館野								19:00
19:30	19:50(40分)ピラティス・鈴木(君)[予約]												19:30
20:00					20:00(40分)CSLive/X-CORE TRAINING-CS Live[REC][予約]								20:00
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)	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