

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。

20日(金)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									10:00	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]			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・白石[予約]				10:30									10:30	
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)ビューティ プロジェクト/スモース& ヒーリング・中村(規)[予約]	11:00	
11:30					11:20(40分)ZUMBA(R) ・白石[予約]				11:30								11:40(10分)ジムスモ/お風呂引き 締め	11:30	
12:00									12:00	12:00(40分)エアロサーキ ット・石垣[予約]			12:00(40分)シェイパ ン・館野[予約]	12:05(30分)CSLive/から だアタテブー[予約]			12:00		
12:30					12:20(40分)ヨガ・阪崎[予 約]				12:30			12:15(40分)CSLive/ヒラチス・C S Live[REC][予約]					12:40(10分)ジムスモ/お風呂引 き締め	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]								13:00	
13:30					13:30(40分)シェイパ ン・永蓮[予約]				13:30			13:15(40分)CSLive/スモース& ヒーリング/CS Live[REC][予 約]					13:20(30分)CSLive/ヨガ・CS Li ve[REC][予約]	13:30	
14:00									14:00	14:20(40分)ZUMBA(R) ・吉野[予約]							14:30(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]	14:00	
14:30									14:30								14:30(30分)CSLive/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・石垣[予約]				15:00									15:00	
15:30									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][予約]				16:30								16:30(60分)キッズ運動能 力開発スクール(幼児・児童) ・永永[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][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【かげっこ教室】 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]				19:00	19:00(40分)ZUMBA(R) ・清野[予約]			19:10(30分)CSLive/シェイパ ン/POWER・CS Live[REC][予 約]				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 CS Live[REC][予約]	19:00
19:30									19:30									19:30	
20:00					20:20(40分)ピラティス・坂 崎[予約]				20:00	20:10(40分)シェイパ ン/西海[予約]			20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CS Live[REC][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
20:30									20:30									20:30	

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
 20日(金)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)	
08:00													08:00
08:30													08:30
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]			10:15(40分)シンプルエアロ・島井[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・yokol[予約]			10:00
10:30							10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[予約]						10:30
11:00	11:05(40分)ヒップホップ・川村[予約]	11:00(40分)週替換・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)シンプルスラップ・基本[予約]	11:00(90分)ハレエスクール[スクール][予約]		10:55(40分)*クラブ限定 フラ入門:yokol[予約]	11:00
11:30					11:30(40分)ZUMBA(R)・清野[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)パーソナルトレーニング・中村 1・2週目実施[予約]	12:10(40分)ピュア・ダンス・中村 3・4・5週目実施[予約]			12:00
12:30		12:35(40分)ポッチャ・丸山	12:00(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め・和野		12:30(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	12:50(30分)CSLive X-CORE REBOOT・CS Live[REC][予約]				12:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CS Live[REC][予約]		12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・和野	12:30
13:00	13:10(40分)シェイプハンド・渡邊[予約]												13:00
13:30		13:30(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・和野[予約]	13:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・和野		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-CORE TRAINING・CS Live[REC][予約]				14:05(40分)コンピネーションエアロ・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(骨盤底筋群・腹筋)セッション[予約]	14:00(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・和野							14:20(20分)トランスボール・西海[予約]		14:30
15:00					15:00(40分)コンピネーションステップ・前田[予約]	15:30(40分)CS Live/ファイトアタックPRO・12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/かんたん筋までし・和野	15:00
15:30	15:20(40分)ヨガ・綱井[予約]		15:40(10分)ジムスモ/胸&お尻引き締め・和野										15:30
16:00										16:00(40分)シェイプハンド・秋谷[予約]	16:05(40分)CSLive/エアサイクル/ファットロス/パワーライド・CS Live[REC][予約]		16:00
16:30					16:20(40分)*クラブ限定/セルフトレーニング・今村[予約]	16:30(40分)エアサイクル/ファットロス/パワーライド・秋谷[予約]							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[予約]	19:00(40分)ファイトアタックPRO・渡邊[予約]											19:00
19:30			19:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善・和野										19:30
20:00	19:50(40分)ピラティス・鈴木(若)[予約]												20:00
20:30			20:00(40分)CSLive/エアサイクル/ファットロス/パワーライド・CS Live[LIVE][予約]										20:30
			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・和野										
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