

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年04月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

29日(水)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]	10:10(40分)健康本極拳・ 中村(接)[予約]		10:00(40分)ヨガ・中村(香) コシエアロ・宇田川[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									10:30								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)ベリーダンス・ yoko[予約]	11:05(40分)ビューティフ ロジェク/スムース&ヒ ールリング・中村(規)[予約]			11:00	
11:30									11:30								11:30	
12:00									12:00	12:00(40分)エアロサーキ ット・石垣[予約]			11:55(40分)シェイブバン プ・館野[予約]	12:00(30分)CSLive/から だアタティブー[予約]			12:00	
12:30									12:30	12:20(40分)ヨガ・阪崎[予 約]	12:25(30分)フレックスス トレッチ・丸山[予約]	12:40(10分)ジムスモ/肩とお腹引 き締め・館野		12:40(40分)ZUMBA(R) ・池内[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)コンビネーシ ョンエアロ・石垣[予約]			12:50(40分)フ ィットネス/AT・館野 1:15 個別指導[予約]				13:00	
13:30									13:30	13:30(40分)シェイブバン プ・館野[予約]	13:30(40分)ZUMBA(R) ・歌川[予約]	13:40(10分)CSLive/エアロバイク/ス トレッチ・館野		13:20(40分)CSLive/スムース& ヒールリング・CS Live[REC][予 約]	13:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・ 坂崎・館野	13:30(30分)CSLive/ヨガ・CS Li ve[LIVE][予約]		13:30
14:00									14:00								14:00	
14:30									14:30	14:20(40分)ZUMBA(R) ・宮野[予約]	14:15(40分)フイールヨガ・ 小林[予約]		14:15(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]	14:30(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								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[予約]	16:30(60分)キッズ運動能 力開発スクール(幼児・児童) ・来永[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[予約]		17:30(60分)キッズ体育ス クール【かっこっこ教室】 館野[スクール][予約]				17:30	
18:00									18:00								18:00	
18:30									18:30								18:30	
19:00									19:00	19:10(40分)ZUMBA(R) ・清野[予約]	19:10(30分)CSLive/シェイプシ ンキング・CS Live[LIVE][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									20:00	20:10(40分)シェイブバン プ・西海[予約]	20:00(30分)CSLive/×-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04月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

29日(水)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]			10:00(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・yokol[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)週替わり・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)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(30分)コアトレーニング 11:35(30分)コアトレーニング								11:30
12:00	12:05(40分)ファイトアタックPR0・和野[予約]	11:55(30分)フレックスストレッチ・丸山[予約]							12:05(40分)ボクシング 12:05(40分)ボクシング				12:00
12:30		12:35(40分)ボクシング・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]			12:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ 12:30(30分)CS Live X-CORE REBOOT CS Live[REC][予約]		12:50(40分)CS Live/フィットアタックPR0 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)シェイプアップ・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)CS Live 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]				14:00
14:30	14:20(40分)ZUMBA(R)・金子[予約]		14:30(40分)有料セッション(骨盤底筋群強化・筋膜リリース) [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(30分)トランスポール・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]				15:00(40分)ヨガ・鈴木[博][予約]				15:00
15:30	15:20(40分)ヨガ・桐井[予約]		15:40(10分)ジムスモ/肩&お尻引き締め・和野		15:30(40分)CS Live/フィットアタックPR0・12歳 CS Live REC[予約]					15:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレまでし・和野			15:30
16:00					16:20(40分)*クラブ限定/セルフトレーニング・今村[予約]				16:00(40分)シェイプアップ・秋谷[予約]	16:05(40分)CS Live/エアサイクル/フィットネス/パワーライド CS Live[REC][予約]			16:00
16:30					16:30(40分)エアサイクル/フィットネス/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・桐井[予約]				17:00
17:30					17:35(40分)CS Live/フィットアタックPR0 CS Live[REC][予約]								17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	19:00(40分)ファイトアタックPR0・渡邊[予約]	19:00(40分)シンプルエアロ・鈴木[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)CS Live/エアサイクル/フィットネス/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