

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)は休館日です。

5日(火)、6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]				10:00(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									10:30									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									11:30								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(30分)CSLive/からだアタテブー[予約]			12:00	
12:30									12:30									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									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]			14:30(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]	14:30(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									16:30
17:00									17:00									17:00
17:30									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【かっけっこ教室】館野[予約]			17:30	
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30									18:30
19:00									19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・宮野[予約]	19:10(30分)CSLive/シェイプUP/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/Late CS Live[REC][予約]		19:00	
19:30									19:30									19:30
20:00									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[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
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)			

