

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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)	
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00						10:10(40分)CS Live/健康大指導・CS Live[REC]			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)健康大指導・中村[予約]			10:00(40分)ヨガ・中村[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)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[予約]			11:00
11:30					11:20(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]	11:35(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・滝川[予約]	11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		11:30								11:40(10分)ジムスモ/お昼引き締め	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)CS Live/からだアクティブ・中村[予約]				12:00
12:30					12:20(40分)ヨガ・飯崎[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/お昼引き締め		12:30		12:15(40分)CS Live/ボディメイク・CS Live[REC]			12:40(10分)ZUMBA(R)・池内[予約]			12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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]				12:55(40分)ボディコンディショニング・AT・笠野[予約]				13:00
13:30					13:30(40分)シェイプアップ・館野[予約]	13:30(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]	13:40(10分)CS Live/エアバイク・滝川[予約]		13:30		13:15(40分)CS Live/スムース&ヒーリング・CS Live[REC]			13:20(30分)CS Live/ヨガ・CS Live[REC]				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)CS Live/リズムCAM P・CS Live[REC]			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)CS Live/ボディメイク・トレーニング・CS Live[REC]							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]				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)・永永[スクール][予約]				16:30
17:00						16:45(60分)有料セッション/エアバイク・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]				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)キッズ体育館スクール【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]	19:10(30分)CS Live/X-CORE DANCING・CS Live[REC]			19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	19:10(30分)CS Live/シェイプアップ/POWER・CS Live[REC]			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)CS Live/Late CS Live[REC]			19:00
19:30									19:30									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	20:10(40分)シェイプアップ・西海[予約]	20:00(30分)CS Live/X-CORE FIGHTING・CS Live[REC]			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・滝川[予約]			20:00
20:30					20:20(40分)ピラティス・坂垣1・2選ホール使用[予約]				20:30								20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:30

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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)	
08:00													08:00
08:30													08:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・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・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/かんたん筋トレ					10:30
11:00	11:05(40分)ヒップホップ・白石[予約]	11:00(40分)健康体操・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)ハシエスクール[スクール][予約]	10:55(40分)*クラブ限定 フライング・yoko[予約]		11:00
11:30					11:55(30分)フレックスストレッチ・丸山[予約]								11:30
12:00	12:05(40分)ファイトアタックPRC・和野[予約]								12:05(40分)ピラティス・丸山[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		12:30(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]				12:05(40分)ピラティス・丸山[予約]				12:30
13:00	13:10(40分)シェイプパンツ・渡邊[予約]				12:50(30分)CS Live/X-CORE/REDRING-CS Live[REC][予約]				12:05(40分)ピラティス・丸山[予約]	12:50(40分)CS Live/ファイトアタックPRC-CS Live[REC][予約]			13:00
13:30									13:15(40分)ZUMBA(R)・石丸[予約]				13:30
14:00					13:40(40分)ヨガ・久田[予約]								14:00
14:30	14:20(40分)ZUMBA(R)・金子[予約]				14:00(30分)CS Live/X-CORE/REDRING-CS Live[REC][予約]				14:05(40分)コンビネーションエアロ・石丸[予約]				14:30
15:00					14:20(40分)有料セッション(得意な技指導・仮替[セッション][予約])								15:00
15:30	15:20(40分)ヨガ・網井[予約]				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PRC・12歳 CS Live REC[予約]				15:30
16:00									16:00(40分)シェイプパンツ・秋谷[予約]				16:00
16:30					16:20(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)エアサイクルフットレス/パワーライド・飯倉[予約]				16:30
17:00									17:00(40分)パワーヨガ・網井[予約]				17:00
17:30					17:20(40分)ヨガ・中村(香)[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PRC・渡邊[予約]	19:00(60分)CS Live/シンプルエアロ・CS Live[REC][予約]											19:00
19:30													19:30
20:00	19:50(40分)ピラティス・白石[予約]												20:00
20:30													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