

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年07月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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	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/健康大橋幸・CS Live[REC][予約]			10:00	10:00(40分)クラブ限定/セルソボドコンディショニング/滝川[予約]	10:10(40分)健康大橋幸・中村[規][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)ベリーグダンス・yoko[予約]	11:05(40分)ビューティプロジェクト/スミス&ヒーリング・中村[規][予約]			11:00	
11:30					11:20(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]	11:35(40分)エアサイクルフィットネス/スミス/中村・遠藤[予約]			11:30				11:35(40分)シェイプアップ・鶴野[予約]			11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め		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/からだケアヨガ・CS Live[REC][予約]			12:00	
12:30					12:20(40分)ヨガ・飯嶋[予約]	12:25(30分)フレックスストレッチ・丸山[予約]			12:30	12:15(40分)CS Live/ピラティス・C8 Live[REC][予約]			12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め			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)フリースタイルダンス/AT・鶴野 1・2 曜日実施[予約]			13:00	
13:30					13:30(40分)シェイプアップ・櫻井[予約]	13:30(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]			13:30	13:15(40分)CS Live/スミス&ヒーリング・CS Live[REC][予約]							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)フールヨガ・小林[予約]			14:30	
15:00					14:50(40分)ボディケアストレッチ・石村[予約]				15:00									15:00
15:30						15:30(60分)キッズダンススクール(スクール)			15:30	15:15(30分)CS Live/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]				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[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)・栗永[スクール][予約]			16:30	
17:00						16:45(60分)有料セッション/エアロピカス・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][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(かけっこ教室)・鶴野[スクール][予約]			17:30	
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30									18:30
19:00					18:10(40分)ヨガ・宮川[予約]	18:10(30分)CS Live/X-CORE DANCING・CS Live[REC][予約]			19:00	18:00(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]	18:10(30分)CS Live/シェイプアップ/POWER・CS Live[LIVE][予約]		18:10(40分)コンビネーションスナップ・宇田川[予約]	18:00(40分)CS Live/Lat Lat CS Live[REC][予約]			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・鶴野[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[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/スリズマイルド・遠藤[予約]			20:00	
20:30					20:20(40分)ピラティス・坂詰1・2週ホール使用[予約]				20:30							20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め		20:30
21:00									21:00		20:45(40分)CS Live/ZenYoga・CS Live[REC][予約]							21:00
21:30									21:30									21:30

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年07月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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・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					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・yokol[予約]		11:00
11:30													11:30
12:00	12:05(40分)ファイトアタックPRC・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・中村 1・2週目(要予約)	12:05(40分)ピエロ・ダンス・中村 3・4・5週目(要予約)			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		12:30(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]			12:00(10分)CS Live/PRC/REC		12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め			12:30
13:00	13:10(40分)シェイプパンク・渡邊[予約]				12:50(30分)CS Live/X-CORE/REBOOT/CS Live[REC][予約]					12:50(40分)CS Live/ファイトアタック/BEAT/CS Live[REC][予約]			13:00
13:30		13:30(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・飯塚[予約]	13:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め		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/REBOOT/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(20分)トランスボール・西海[予約]		14:00
14:30	14:20(40分)ZUMBA(R)・金子[予約]	14:20(40分)有料セッション(骨盤エクササイズ・飯塚[セッション][予約])	14:00(10分)ジムスモ/腹筋下部改善										14:30
15:00					15:00(40分)コンビネーションステップ・岩見[予約]					15:00(40分)ヨガ・鈴木(博)[予約]	15:15(30分)Down-Up Core・櫻井[予約]		15:00
15:30	15:20(40分)ヨガ・桐井[予約]		15:00(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め		15:20(40分)CS Live/ファイトアタック/PRC/12週 CS Live/REC[予約]						15:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		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)シェイプパンク・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・飯塚[予約]								16:30
17:00										17:00(40分)パワーヨガ・桐井[予約]			17:00
17:30					17:20(40分)ヨガ・中村(香)[予約]								17:30
18:00					17:35(40分)CS Live/ファイトアタック/BEAT/CS Live[REC][予約]								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			19:00(10分)ジムスモ/肩こり予防改善										19:30
20:00	19:50(40分)ピラティス・白石[予約]	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]											20:00
20:30			20:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め										20:30
21:00													21:00
21:30													21:30