

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年08月 -

3日(月)、10日(月)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、24日(月)、31日(月)は休館日です。
11日(火)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/セルブ ディコンディショニング・滝川[予 約]	10:10(40分)健康本権拳・ 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)ベリーダンス・s yoko[予約]	11:05(40分)ビューティフ ロジェクト/スチーム&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)エアサイクルフット ネス/リズムヨガ・遠藤[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]	12:15(40分)CSLive/ピラティス・C S Live[REC][予約]			12:00(30分)CSLive/からだアタ マ・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]	12:40(10分)ジムスモ/肩&お腹引 き締め		12:30			12:40(10分)ジムスモ/肩こり予 防・改善						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)フットスタジオ/ピ ラティス・AT・笹野 1・2 通目実施[予約]	12:45(40分)ZUMBA(R) ・池内[予約]			13:00	
13:30					13:30(40分)シェイパンプ ・櫻井[予約]	13:30(40分)ZUMBA(R) ・歌川[予約]	13:45(30分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/肩引き		13:30	13:15(40分)CSLive/スチー ム&ヒーリング・CS Live[REC][予 約]		13:40(10分)ジムスモ/肩こり予 防・改善			13:40(40分)CSLive/ヨガ ・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)フィールヨガ・ 小林[予約]		14:15(40分)・クラブ限定/セルブ 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[LIVE][予約]			14:30	
15:00					14:50(40分)ボディキース 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)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]				16:30(60分)キッズダンス スクール(児童)・丸山[ス クール][予約]	16:45(60分)有料セッショ ン/エアロビクス・石垣[セ ッション][定員]			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)・末永[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[スクール]			17:30(60分)キッズ体育ス クール・【かけっこ教室】 笹野[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]	19:30(30分)CSLive/X-CORE DANCING・CS Live[REC][予 約]			19:00	19:00(40分)ZUMBA(R) ・清野[予約]	19:10(30分)CSLive/シェイパ ンプ/POWER・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			19:40(10分)ジムスモ/腰痛予 防・改善						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・笹野[予約]			20:00	20:10(40分)シェイパンプ ・西海[予約]	20:00(30分)CSLive/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/リズムライ ド・渡邉[予約]		20:00	
20:30					20:20(40分)ピラティス・ 笠井・2通ボール使用[予 約]				20:30			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締 め				20:40(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ	20:30	
21:00									21:00		20:45(40分)CSLive/ZenYoga ・CS Live[REC][予約]						21:00	
21:30									21:30									21:30
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)	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)	曜日

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年08月 -

3日(月)、10日(月)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、24日(月)、31日(月)は休館日です。
11日(火)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	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)	
09:00						09:00(60分)キッズダンス スクール(幼児)・有料[ス クール]							09:00
09:30													09:30
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(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・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/かんたんス トレッチ					10:55(40分)＊クラブ限定 /フラ入門・yoko[予約]	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)シンプルスチ ップ・基本[予約]	11:00(60分)バレエスクー ル[スクール][予約]			11:00
11:30					11:30(20分)ヨガ・二 宮[予約]	11:30(20分)ヨガ・二 宮[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]							12:05(40分)ボ ーテイング・中 村[予約]	12:05(40分)ピ ュロ・中村[予 約]			12:00
12:30		12:35(40分)ポッチャ・丸 山	12:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸 引き締め		12:30(40分)ZUMBA(R) ・清野[予約]	12:50(30分)CSLive/XーCORE REBOOT・CS Live[REC][予 約]	12:40(10分)CSLive/PPH・中村[予 約]				12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締 め		12:30
13:00	13:10(40分)シェイプバン プ・渡邊[予約]									12:50(40分)CSLive/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/青葉エ クササイズ・飯沼[予約]	13:40(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)CSLive/Xー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]	14:20(40分)有料セッション(青葉 区民館運動・飯沼[セッション][予 約])	14:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・ 改善								14:20(20分)ラランスポール・西海 [予約]		14:30
15:00					15:00(40分)コンビネーシ ョンステップ・中村[予約]	15:20(40分)CS Live/ファイトア タックPRO・二 宮 CS Live REC[予約]	15:05(30分)CSLive/エアサイク ル・中村[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]		15:40(10分)ジムスモ/肩&お尻引 き締め								15:40(10分)ジムスモ/かんたん筋 群ほぐし		15:30
16:00					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 ス/パワーライド・飯沼[予約]			16:00(40分)シェイプバン プ・飯沼[予約]	16:05(40分)CSLive/エアサイクル フットス/パワーライド・CS Li ve[REC][予約]			16:00
16:30													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)CSLive/ファイトアタ ックBEAT・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PRO・渡邊[予約]	19:00(40分)CSLive/シンプルエ アロ・CS Live[REC][予約]											19:00
19:30			19:40(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)CSLive/エアサイクル フットス/パワーライド・CS Li ve[LIVE][予約]											20:00
20:30			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締 め										20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
	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	金				土				日				曜日