

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
22日(火)、23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						10:10(40分)CSLive/健康太極拳・CS Live[REC][予約]			10:00	10:00(40分)*クラブ限定/セルフレディンティヨニング・滝川[予約]	10:10(40分)健康太極拳・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・yoko[予約]	11:05(40分)ビューティプロジェクト/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]	11:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・渡邊[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]				12:00(30分)CSLive/からだアップ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/腰とお腹引き締め		12:30		12:15(40分)CSLive/ピラティス・CS Live[REC][予約]	12:40(10分)ジムスモ/腰とお腹引き締め				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)フットステップ&エアバイク・AT・佐野 1・2 週目実施[予約]	12:45(40分)ZUMBA(R)・池内[予約]			13:00	
13:30					13:30(40分)シェイプアップ・櫻井[予約]	13:30(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]	13:45(30分)CSLive/エアバイク/ダンス・歌川[予約]		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/セルフレディンティヨニング・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)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】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)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/シェイプアップ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 Lat・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・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)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・渡邊[予約]			20:00	
20:30					20:20(40分)ピラティス・施設1・2通ボール使用[予約]				20:30		20:45(40分)CSLive/ZenYoga・CS Live[REC][予約]				20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		20:30	
21:00									21:00									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09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
22日(火)、23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	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/かんたん筋トレ					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)シンプルステップ・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)コア・ピラティス(予約)	11:30(20分)コア・ピラティス(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)ボート・エアロ・中村・1・2週目実施[予約]	12:05(40分)ピュア・エアロ・中村・1・2週目実施[予約]			12:00
12:30		12:35(40分)ボッチャ・丸山	12:40(10分)ジムスモ/二の腕&肩引き締め		12:30(40分)ZUMBA(R)・清野[予約]		12:40(10分)CSLive/エアロ・中村・1・2週目実施				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・バンブー・渡邊[予約]					12:50(30分)CSLive/XーCORE/REBOOT・CS Live[REC][予約]				12:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CS Live[REC][予約]			13:00
13:30		13:30(40分)＊クラブ限定/青葉エクスサイズ・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/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
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)ハランズボール・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・1・2週目実施 CS Live REC[予約]			15:00(40分)ヨガ・鈴木[博][予約]				15:00
15:30	15:20(40分)ヨガ・綱井[予約]		15:40(10分)ジムスモ/肩&お尻引き締め							15:15(30分)Down-Up Core・榎井[予約]	15:40(10分)ジムスモ/かんたん筋刺激		15:30
16:00					16:20(40分)＊クラブ限定/セルフボクシング・コンディショニング・今村[予約]				16:00(40分)シェイプ・バンブー・飯沼[予約]	16:05(40分)CSLive/エアロ・中村・1・2週目実施 CS Live REC[予約]			16:00
16:30						16:30(40分)エアロ・フィットネス/パワー・ライド・飯沼[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・綱井[予約]				17:00
17:30						17:35(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・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
20:30		20:00(40分)CSLive/エアロ・フィットネス/パワー・ライド・CS Live[LIVE][予約]											20:30
21:00			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め										21:00
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)	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