セントラルウェルネスクラブ大森 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3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						10:10(40分)CSLive／健康太極拳・CS Live【REC】[予約]			10:00	10:00(40分)★クラブ限定／セルフボディコンディショニング・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／スムース＆ヒーリング・中村（規）[予約]			11:00
11:30					11:20(40分)ZUMBA（R）・白石[予約]	11:20(40分)エアサイクルフィットネス／リズムライド・舘野[予約]	11:40(10分)ジムスモ／かんたんストレッチ		11:30					11:55(40分)シェイプバンプ・石橋[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]	12:15(40分)CSLive／ピラティス・CS Live【REC】[予約]				12:00(30分)CSLive／からだアクティブ・CS Live【REC】[予約]			12:00
12:30					12:20(40分)ヨガ・阪崎[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／脚＆お尻引き締め		12:30			12:40(10分)ジムスモ／脚＆お尻引き締め		12:50(40分)ZUMBA（R）・池内[予約]	12:50(40分)ファイトアタックBEAT・渡邉[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]								13:00
13:30					13:30(40分)シェイプバンプ・櫻井[予約]	13:30(40分)ZUMBA（R）・歌川[予約]	13:40(10分)CSLive／メディカルフィットネス／足底バランス改善		13:30		13:15(40分)CSLive／スムース＆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					14:50(40分)ボディケアストレッチ・石村[予約]	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)CSLive／リズムCAMP・CS Live【LIVE】[予約]			14:30
15:00									15:00		15:15(30分)CSLive／ボディメイクトレーニング・CS Live【REC】[予約]							15:00
15:30						15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			15:30									15:30
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】舘野[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／シェイプバンプ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 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／リズムライド・渡邉[予約]			20:00	20:10(40分)シェイプバンプ・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／パワーライド・舘野[予約]			20:00
20:30					20:20(40分)ピラティス・坂詰1・2週ボール使用[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
	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	
曜日	月				火				曜日	水				木				曜日

作成日:2026/10/11 22:03:29

セントラルウェルネスクラブ大森 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3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・峯本[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・鳥井[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・鳥井[予約]			11:10(40分)シンプルステップ・峯本[予約]	11:00(90分)バレエスクール[スクール][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(40分)シェイプバンプ・龍野[予約]								11:30
12:00	12:05(40分)ファイトアタックPRO・和野[予約]								12:05(40分)ボールde健康体操・中村 1・2週目実施[予約]	12:05(40分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・佐村 3・4・5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＆胸引き締め		12:30(40分)ZUMBA（R）・清野[予約]		12:40(10分)CSLive/メディカルフィットネス/足底バランス改善				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・渡邉[予約]					12:50(30分)CSLive/X-CORE RIDING・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/骨盤エクササイズ・坂詰[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	14:20(40分)ZUMBA（R）・金子[予約]	14:20(50分)有料・セッション／骨盤底筋群運動・坂詰[セッション][予約]				14:00(30分)CSLive/X-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]	13:45(20分)Jumping Hi・西海[予約]			14:00
14:30			14:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善							14:20(20分)バランスボール・西海[予約]			14:30
15:00	15:20(40分)ヨガ・綱井[予約]				15:00(40分)コンビネーションステップ・中村[予約]	15:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・12週 CS Live REC[予約]	15:20(20分)CSLive/シェイプバンプPROREC・14週 CS Live REC[予約]		15:00(40分)ヨガ・鈴木（博）[予約]	15:05(40分)ファイトアタックBEAT・櫻井[予約]			15:00
15:30			15:40(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め								15:40(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし		15:30
16:00									16:00(40分)シェイプバンプ・荻谷[予約]	16:05(40分)CSLive/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					16:20(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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・荻谷[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・渡邉[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/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CS Live[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

作成日:2026/10/11 22:03:29