

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2024年04月 -

8日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。  
 29日(月)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					水					木					曜日					
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア						
08:00																										
08:30																										
10:00	10:15(40分)健康体操 池田(影)[予約]				09:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(整理券)	10:00(40分)ZUMBA R・佐々木(純)[予約]				09:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(整理券)					10:00(40分)ヨガ・清 高山[予約]	10:00(30分)FIT jam 高山[予約]				10:00(40分)ヨガ/中野 ササキ・早井[予約]	10:00(40分)クラブ音楽/ワ ルダンス(中野)					
10:30			10:30(40分)ベビー体 育スクール(スクール)		10:30(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(整理券)														10:30(10分)介護予 防スクール/倉野(スク ール)[予約]				10:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(整理券)			
11:00			11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[予約]			11:00(40分)ラテンフ ォン佐々木(純)[予約]	11:00(40分)パワーヨ グ&ヒップ[予約]			11:00(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(整理券)														11:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約]		
11:30	11:20(40分)シンプル エアロ/池田(影) [予約]				11:15(40分)エアサイクルフ ットネェス(早井)				11:15(40分)咲びタイ ム薄井[予約]												11:20(40分)パワーヨ グ/宮崎[予約]			11:30(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(整理券)		
12:00						11:55(30分)スタイリ ッシュ/高井・高山[予 約]																				
12:30	12:25(40分)シェイパ ング/藤田(重)[予約]				12:00(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(整理券)	12:40(30分)フットバ ル/高井・高山[予 約]			12:00(40分)CSLive/ エアサイクルフットネ ェス パワーライド[予約]																12:35(40分)エアサイク ル/高井・早井[予約]	
13:00																						13:10(40分)有酸素セ ッション/高井・早井 [予約]			13:15(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(整理券)	
13:30	13:30(40分)コンディ ショニング/藤田(重)[予 約]					13:25(40分)ボクシング /早井[予約]			13:30(40分)バランス ボール/仲田[予約]												13:35(40分)ジャズダン ス/藤田[予約]			13:45(40分)バランス ボール/仲田[予約]	13:30(30分)有酸素セ ッション/高井・早井 [予約]	
14:00																										
14:30	14:30(40分)パワーヨ グ/清[予約]					14:30(40分)ZUMBA R・仲田[予約]			14:30(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING[予約]												14:30(40分)シンプル エアロ/池田[予約]	14:30(40分)クラブ音楽/ワ ルダンス/坂田[予約]			14:40(40分)エアサイク ル/高井・早井[予約]	14:40(40分)ランダン ス/盛[予約]
15:00																										
15:30			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[スク ール]			15:30(60分)キッズ新 体操スクール(スクー ル)	15:30(60分)キッズ新 体操スクール(幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッズ新 体操スクール(幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッズ新 体操スクール(幼児)[ス クール]																15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッズ運 動/高井・早井[スク ール]
16:00																										
16:30			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[スク ール]			16:30(60分)キッズ新 体操スクール(スクー ル)	16:30(60分)キッズ新 体操スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ新 体操スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ新 体操スクール(児童)[ス クール]												16:30(60分)キッズダン ス/高井・早井[スク ール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			16:30(60分)キッズ運 動/高井・早井[スク ール]	16:30(60分)キッズ運 動/高井・早井[スク ール]
17:00																										
17:30			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[スク ール]			17:30(60分)キッズ新 体操スクール(スクー ル)	17:30(60分)キッズ新 体操スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ新 体操スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ新 体操スクール(児童)[ス クール]												17:30(60分)キッズダン ス/高井・早井[スク ール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:30(60分)キッズ運 動/高井・早井[スク ール]	17:30(60分)キッズ運 動/高井・早井[スク ール]
18:00																										
18:30																						18:30(60分)体操競技 スクール(スクール)				
19:00	19:20(40分)ZUMBA R・金子[予約]					19:25(40分)フットバ ル/高井・早井[予 約]	19:20(40分)フリースタ イルダンス/のゆり[予 約]									19:10(30分)CSLive/ パワー/高井[予約]				19:20(40分)ヨガ/藤 田(重)[予約]			19:20(30分)エアサイク ル/高井・早井[予 約]	19:20(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING[予約]	19:40(40分)ファンクシ ョナル/高井・早井[予 約]	19:20(30分)エアサイク ル/高井・早井[予 約]
19:30																										19:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(整理券)
20:00																										
20:30	20:30(40分)CSLive/ シェイパング/高井[予 約]					20:20(40分)コンディ ショニング/高井・早 井[予約]	20:20(40分)ヨガ/藤 田(重)[予約]			20:25(40分)CSLive/ エアサイクルフットネ ェス パワーライド[予約]												20:10(40分)シェイパ ング/高井[予約]			20:15(40分)ヨガ/藤 田(重)[予約]	20:15(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(整理券)
21:00																										
21:30	21:20(40分)フットバ ル/高井・早井[予 約]					21:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(整理券)			21:15(40分)CSLive/ パワー/高井[予約]												21:20(30分)CSLive/オ ペラ/高井[予約]			21:10(40分)ZUMBA R・高井[予約]	21:10(40分)クラブ音楽/ワ ルダンス/高井[予 約]	21:30(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(整理券)
22:00																										
22:30																										

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2024年04月 -

9日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。  
29日(月)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	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア								
08:00																08:00							
08:30										09:00 10分 ジムスモ・お昼シ ェイプ(後継者)						09:00 10分 ジムスモ・(姿勢改 善)(後継者)	08:30						
10:00																10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	10:00						
10:30						10:30(40分)ZUMBA (R)・なごみ【予約】	10:30(40分)ヨガ・藤村 【予約】	10:30(40分)ベビー体 育スクール【スクール】	10:30(60分)キッズダン ススクール【スクール】		10:30(40分)ZUMBA (R)・里菜【予約】	10:30(40分)CSLive/ ピラティス【予約】				10:30(60分)キッズフイ ットネススクール【スク ール】	10:30						
11:00																11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	11:00						
11:30						11:25(40分)セブホッ プ+産後【予約】	11:30(40分)CSLive/ フィールピラティス【予 約】		11:30(60分)キッズダン ススクール【スクール】	11:40 10分 ジムスモ・(姿勢改 善)(後継者)	11:35(40分)フリースタ イルダンス・まい【予約】	14:00(40分)+アジリ ティエクササイズ・花村【予約】				11:30(60分)キッズフイ ットネススクール【スク ール】	11:30						
12:00																	12:00						
12:30						12:20(40分)フアイト アップBEAT・高山											12:30						
13:00																12:40(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング 【予約】	12:50(40分)コンピネ ーションステップ・田村 【予約】	12:50(40分)CSLive/ HOTヨガ【予約】	12:40 10分 ジムスモ・お昼シ ェイプ(後継者)	13:00			
13:30						13:20(40分)シエイプバ ッパ・高山【予約】												13:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	13:00(60分)ジムスモ・みん なで踊り【後継者】	13:30			
14:00																		13:55(40分)コンピネ ーションエアロ・田村【予 約】	14:05(40分)バランス ボール・高田【予約】	14:00(40分)CSLive/エアロ イクスパートネス パワー アップ【予約】	14:00		
14:30						14:20(40分)オリジナル エアロ・岩下【予約】												14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	14:30			
15:00																		15:10(40分)パワーヨ グ・種【予約】	15:05(40分)ピラティス ・高田【予約】		15:00		
15:30																15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】		15:30				
16:00																				16:00			
16:30																16:25(40分)ピラティス 高田【予約】				16:30			
17:00																16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	16:40 10分 ジムスモ・みん なで踊り【後継者】	17:00			
17:30																17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	17:30(60分)キッズダン ススクール【スクール】	17:20(40分)CSLive/CO RE FIGHTING【予約】	17:30(40分)CSLive/ ジャズダンス【予約】	17:30(40分)ホディケア ストレッチ・中尾【予約】	17:30 10分 ジムスモ・レック ス【後継者】	17:30
18:00																				18:00			
18:30																				18:30			
18:00																				18:00			
18:30																				18:30			
19:00																				19:00			
19:30																				19:30			
20:00																				20:00			
20:30																				20:30			
21:00																				21:00			
21:30																				21:30			
22:00																				22:00			
22:30																				22:30			
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリア	曜日							