セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。 21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 >

		月					火			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フ	第1スタジオ	第2スタジオ	第8スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリフ		第1スタジオ	第2スタジオ	第8スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリフ	第1スタジオ	第2スタジオ	第8スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエ
										09:00										
				ļ	ļ	ļ				00/20				_			 	 		ļ
				09:45(10分)ジムスモ/かんた ん銘篠ほぐし「啓理祭」					09:50(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ(啓揮巻)	09:30										
	10:10(30分)CSLive/やせる !脂肪燃焼ダンス[予約]			ん筋膜ほぐし[整理券]	10:00(40分)ZUMBA(10:00(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・平安山[予約]		 	んストレッチ[整理券]	10:00	10:00(40 分)ヨガ・渚 [予約]	10:00(30分)Fit Fun・	·		10:00(10分)ジムスモ/かんた	10:00(40分)バレエエク ササイズ・丸山[予約]	10.00(40分)ビューティブロジ			
0:15(40分)健康体操 也田(彩)[予約]	! 脂肪燃焼タンス[予約]				R)・佐々木(純)[予約]	ス&ヒーリング・半安山[予約]				10.00	[予約]	高山[予約]		+	んストレッチ(登埋券)	ササイズ・丸山[予約]	ェクト/スムース&ヒーリンク・ 中畑[予約]			
他田(彩)[予約]		10:30(40分)ペピー体 育スクール[スクール]		10:35(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[整理券]						10:30				10:30(105分)介護予	5					10:40(10分)ジムスモ/s ん筋膜ばぐし[整理券]
		育スクール[スクール]		THE PERSON OF TH					†					10:30(105 分) 介護 予 防スクール・金野[スク ール][予約]	'l					
	11:10(40分)ラテンファ ン・高畑[予約]				11:00(40分)ラテンファ	11:00(40分)パワーヨ ガ・とも[予約]		11:00(40分)学びタイム・薄井[予約]	11:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[整理券]	11:00				Ī	11:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[整理券]		11:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約]			
20(40分)シンプル アロLow・池田(彩) 予約]	> MAL 1 033		11:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・藤井 (予約)		> ML (71(007)) 703	22 COLTAN		- 747/117 WII			11:15(40分)ヒップホッ ブ・ヨーコ[予約]	11:15(40分)ファンクショナルコ ンディショニング・藤井[予約]		1		11:20(40分)パワーヨ ガ・宮崎[予約]	C > 7 1 7 (7 (9))			
序約]			1 7 433						11:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券]	11:30										11:30(10分)ジムスモ/ き締め[整理券]
				<u> </u>										_						
05(404)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	12:20/20 \COL inc /F 2 F				12:00(40分)ファイトア タックPRO・高山[予	12:00(40分) * クラブ限定/ウェーブストレッチ・平安山[予 約]			12:10(20分)ジムスモ/ かんたん筋膜ほぐし [整理券]	12:00	10.15(40())=>.14 +	10.00(40/\)\\\\== .7			<u> </u>					1918/104/357.7.2./
ブ40・藤井[予約]	12:20(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ウエストライン [予約]			12:30(10分)ジムスモ/二の腕	931				[堂福券]	10.00	12:15(40分)コンビネー ションエアロ・足立[予	・寺島[予約]		_	12:35(20分)ジムスモ/ジムラ イド[整理券]	19:25(40公) 士川台士	19:25/40公\ファノトア	1	12:25(40公)エアサイク	12:15(10分)ジムスモ/: んストレッチ[整理券]
				12:30(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め[登理券]					 	12.30	423			 	イド[整理券]	12:35(40分)オリジナ ルエアロ・仲田[予約]	タックBEAT・中畑[予 約]		12:35(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド・北浦[予約]	-
				+	13:10(40分)ボディケア ストレッチ・平安山[予			13:00(40分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・中気 [予約]		13:00					13:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[登理券]	t				
3:25(40分)ヨガ・宮崎 予約]	13:15(30分)Fit Fun・			t	ストレッチ・平安山[予 約]			[予約]						 	での成体へし「監理学」	1			-	
L 1971	2000にコイポリリ			İ		13:30(40分) バランス ボール・仲田[予約]				13:30	13:30(40分)シンプル ステップ・池田[予約]	13:30(40分)パワーヨガ(多約)	İ		†	13:35(40分)ジャズダン ス・藤枝[予約]	1	1		†
						-1- 10-14-mr 1-60					ハ, / / / / S四L [/初]	>> L #31				WAYN L GOT	13:45(40分) パランス ボール・仲田[予約]			
				1400(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[整理券]					14:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[整理券]	14:00										
				ļ					ļ		14:25(40分)シェイプバ ンプ40・高山[予約]							ļ		ļ
630(40分)パワーヨ ・渚[予約]	14:30(40分)オリジナ ルエアロ・森田[予約]	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス		↓	14:30(40分)ZUMBA(R)·仲田[予約]	14:30(40分)CSLive/ カラダデトックス[予約]	ļ	ļ	ļ	14:30		14:30(40分)健康太極 拳·池田[予約]	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス			14:40(40分)コンビネー ションエアロ・高畑[予	14:40(40分)ラテンダン ス・盛[予約]	J		ļ
		シール」		 						15:00			נערייני			±71				
				 				 		10:00			ł		+					-
		15:30(60分)キッズ体		 	15:30(60分)キッズ新	15:30(60分)キッズ体	15:30(60分)キッズ体		+	15:30			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス		+		 	15:30(60分)キッズ	体 15:30(60分)キッズダン	/
		育スクール(幼児)[ス クール]		t	体操スクール[スクー ル]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	育スクール(幼児)[ス クール]		t				育スクール (幼児) [ス クール]		+			育スクール(幼児)[クール]	体 15:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]	1
				t	1				†	16:00			1		†	 	†	1		
				İ					1									1		
	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス			16:30(60分)キッズ新 体操スクール[スクー	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			16:30		16:30(60 分)キッズ体 育スクール (児童)[ス クール][予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「ス	16:30(60分)キッズチア ダンススクール[スク	7		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス	16:30(60分)キッズ 育スクール(児童)「	体 16:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール]	
	クール][予約]	クール]			ル]	クール]	クール]					クール][予約]	クール]	-n]			クール][予約]	クール]	クール]	
				_				ļ		17:00						ļ	1			
	17:20(en 公) セップサ	17-20(60 公) キップタ			17:20(80 公) セッ・ブギ	17:20(60 公) キップ件	17:20(80 公) セップル		ļ	17:30		17:20(80 公) セップ件	17:20(80 公) セッ・ブル	17:20(80公) セップエコ	,	 	17:20(80 公) セップ件	17:20(60 公) セー・ブ	#	
	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	育スクール(児童)[ス		 	体操スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	育スクール(児童)[ス クール]		+	17:30		育スクール(児童)[ス クール][予約]	育スクール(児童)[ス	: 17:30(60分)キッズチア : ダンススクール[スク ール]	·		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	育スクール(児童)[クール]	<u>ت</u>	
				 	l'''			 	 	18:00			["	"	 	 	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ľ "·	 	
				†	i				†				l	1			f			+
				 					†	18:30			18:30(60分)体操競技 スクール[スクール]		†	t			-	
				1					1				スソール(スクール) -		T		T	İ		1
										19:00	19:10(40分)シェイプバ ンプ40・茂木[予約]									
):20(40分)ZUMBA()·里奈[予約]	19:20(40分)ヨガ・佐藤 [予約]		19:20(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド[予約		19:25(40分)ファイトア タックPRO・藤井[予	1925(40分)フリースタ イルダンス・NOYURI [予約]						19:20(40分)ヨガ・佐藤 (麻)[予約]		19:20(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ライド・永曾	<u> </u>	19:20(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING[予約]	19.15(40分)ファンクショナルコ ンディショニング・平安山[予 約]			
			ス/パワーライド[予約]		約]	[予約]			1	19:30				ライド・永曾	19:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[整理券]			_		19:30(20分)ジムスモ/ ん筋膜はぐし[整理券]
									ļ	00.00	20:10(40公)ファバマ		.	<u> </u>	4	20.10(404)3.47.77.5		ļ		
	20:20(40分)CSL ive/			ļ	20:20(40分)シンブル	2020(40分)ヨガ・森田		20:25(40分)エアサイク	 	20:00	20:10(40分)ファイトア タックPRO・中畑[予 約]	20:20(40 分) * クラブ				20:10(40分)シェイプバ ンプ・高山[予約]	20:15(40分)ヨガ・蕗 村		20:15(40分)エアサイクルフィ	20:15(10分)ジムスモ/
):30(40分)CSLive/	20:20(40分)CSLive/ カラダデトックス[予約]			20:40(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善[整理券]	2020(40分)シンプル エアロ・NOYURI[予 約]	(光)[予約]		20:25(40分)エアサイ: ルフィットネス/パワー ライド・藤井[予約]	20:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[整理券]	20:30	4723	20:20(40 分) * クラブ 限定/骨盤エクササイ ズ・坂詰[予約]		 	+	1	20:15(40分)ヨガ・藤村 [予約]		20:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・平安山	ん筋トレ[整理券]
):30(40分)CSLive/ ェイブパンブ・ー[予 i]				ん妥勢改善[整理券]	l'''				ん筋膜ばぐし[整理券]	20.00				 	 				-	
				 					 	21:00				+	t	21:10(40分)ZUMBA(R)·歌川[予約]	t	t		
:20(40分)ファイトア ックBEAT・石原[予				21:20(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券]		21:15(40分)CSLive/ パワーヨガ[予約]						21:20(30分)CSLive/X—CO RE DANCING[予約]	İ	†	t	R)・歌川[予約]	21:15(40分) * クラブ限定/ウェーブストレッチ・平安山[予			t
リンBEAI・白原[予 リンBEAI・白原[予						ハン一コカ「ア村」			1	21:30				1	21:30(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め[整理券]	1	#9]			21:30(10分)ジムスモ/ んストレッチ[整理券]
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フ	第1スタジオ	第2スタジオ	第8スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリフ		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	10.54-0-A	コンディショニングエリフ	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

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。 21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

∠ 748+ >

1500 1500	< スタジオ >											В					
1950 1950	曜日	***	金 #147カジナ #147カジナ #147カジナ カリエ <u>ルーリー</u> と マンボ ペートがアリ				Africa A Mark		±		L	Harman Maria Maria Atlan					
100	00.00	第1スタジオ	第2スタジオ	第8スタジオ	カルチャールーム	ロンティショニングエリア	第1スタシオ	第2スタジオ	第8スタシオ	カルチャールーム	ロンティショニングエリフ	第1スタジオ	第2人99分	第8スタシオ	カルチャールーム	ロンティショニングエリ	1 00 00
	09:00									ļ							09:00
									ļ	ļ							
100 10	09:30																09:30
100 10									<u> </u>	ļ							
100 10	10:00									ļ				10:00(60分)キッス体 育スクール(幼児)[ス			10:00
1											10:15(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券]			クール]			
100 10	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)ペピー体 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)·里奈[予約]	10:30(40分)CSLive/ボディス イクトレーニング[予約]	1			10:30
130 13																	
130 13	11:00													11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)「ス			11:00
130							11:25(40分)ヒップホップ・佐藤(あ)「多約〕							クール]			
1988 1988	11:30						N. M. (007) [1 43]	11:30(40分)CSLive/X-CO RE FIGHTING[予約]		11:30(60分)キッズダン	11:30(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め[整理券]	11:35(40分)パワーヨ	11:35(40分)フリースタ		11:30(60分)キッズ体		11:30
1988 1988										1000		73 - 4- 3/ J - 63/]	Ί	クール]		1
130 13	12:00									1		1			1		12:00
130 13				İ			12:20(40分)ファイトア	12:20(40分)フィールビ		1				<u> </u>	1		1
1980 1980	12:30		İ	İ	İ	İ	ラックPRO・高山	ファイス・同時「予約」	12:30(60分)キッズ体	:	12:30(10分)ジムスモ/かんた ん終編(子で) 「整理集]	İ	T	1		12:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ「啓彈器]	12:30
1980 1980				İ					育スクール(幼児)[ス クール]		が動機体では企業が	12:50(40分)コンビネー	12:50(40分)CSLive/	7		POSSI DESERVE	1
1980 1980	13:00								†			ションステップ・田村 予約]	ヨガ[予約]				13:00
130							13:20(40分)シェイプバ		1			i					1
1800 1800	13:30						ンプ・高山[予約]		13:30(60分)キッズ体							13:40(10分)ジムスモ/かんた	13:30
1000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000	10.00								育スクール(幼児)[ス			13:55(40分)コンピネー				ん筋トレ[整理券]	1
Manual Manual	14:00		 	ļ	 	 		ł	1			ションエアロ・田村[予約]	14-05(40分)パランス		14:00(40分)CSLive/エアサ		14:00
1500 1500の分 1774 15000分 1774 1500の分 1774 1500の分 1774 1500の分 1774 15000分 1774 150	14.00						14:20(40 42) + 11:5 +		-			***	ボール・高田[予約]	`	イクルフィットネス/パワーライ ド[予約]		14.00
18:00 19	4400						ルエアロ・岩下[予約]	1420(00 (1) + 7 (+	1420(00 (1) + 7 (1	1430(30 Q)CSI ina/T 7H			4				14:30
18:00 19	14:30							育スクール(幼児)[ス	育スクール(幼児)[ス	イクルフィットネス/リズムライ ド		 					14:30
1530 1530								クール」	クールJ								
1800 1800	15:00											15:10(40分)ハワー: ガ・檀[予約]	・高田[予約]	`			15:00
1800 1800												1					
18-00 18	15:30			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス			[予約]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス					<u> </u>			15:30
18-00 18				クール]				クール]	クール]								
18/00 18	16:00							1								16:00(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め[整理券]	16:00
18/00 18							16:25(40分)ピラティス・高田[多約]					16:20(40分)ヨガ・佐藤 (当) [予約]	16:20(40分)ラテンファ	1			
1700 1700 1700の分 1700の分 1700の 17	16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「ス	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「ス	16:30(60分)キッズダンススクール「スクール」			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「ス	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「ス			1	1700742				16:30
1300 13000 13000 13000 13000 13000 13000 13000 13000 13000 13000 13000 13000			クール]	クール]	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			ケール]	ケール]		T	İ					1
1300 13000 13000 13000 13000 13000 13000 13000 13000 13000 13000 13000 13000	17:00							Ī			T					17:00(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券]	17:00
18-00 18			Ī					İ				l					1
18-00 18	17:30		17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズダン		17:30(40分) CSLive/	17:30(60分)体操競技	17:30(120分)体操競			17:30(40分)CSLive	17:30(40分)ボディケア	1			17:30
18-20 18			ラール (光量)[人 クール]	ラスクール(光量)[人 クール]	ススクール[スクール]		コカレアポリ	スクール【スクール】	技人グール【スグール】			シェイノハンノ[予制]	ストレッナ・中席[予約]	·			1
18-00 18	18:00							1			 						18:00
18-00 18			İ					i								18.20(10分)ジムスモ/かんた (.佐藤(子) 「秋柳巻」	:
1920 1920	18:30	†				†		18:30(60分)体操競技	1		18.40(10分)ジムスモ/かんた	t	†	†	†		18:30
18:00 19:0				 				スクール[スクール]				·					
1930	19-00							i									19:00
1								1			き締め「登埋券」	 					1
1	19:30		 	 	 	 			 	 	 		 		+	 	19:30
20.00 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	10.00			ł		 			ļ	 	 						10.00
20.00 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	20.00		 	 	 	ļ		 	 	 	 	 	 		 	 	20:00
21:00 第1スやけす 第2スやけす 第2スやけす 第2スやけす カルチャールーム センディショニングエリフ 第1スタンす 第2スタン 第2	20:00			ļ	ļ				ļ	 	 	 					20:00
21:00 第1スやけす 第2スやけす 第2スやけす 第2スやけす カルチャールーム センディショニングエリフ 第1スタンす 第2スタン 第2		ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	 	ļ			ļ	 	ļ	4			
# 13-0	20:30		ļ	ļ	ļ	ļ			ļ	_	ļ	 				ļ	20:30
# 13-0			ļ	ļ	ļ	ļ		ļ	_	ļ	ļ	 				<u> </u>	
#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フ 第1スタジオ 第2スタシュ 2012 第22 2012 2012 2012 2012 2012 2012	21:00	L		ļ	<u> </u>	<u> </u>			<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>				21:00
第1スタジオ 第2スタジオ 加ルデャールーム コンディショニングエリフ 第1スタジオ 第2スタジオ 第2スタジオ 第2スタジオ 第2スタジオ 第2スタジオ 第2スタジオ カルデャールーム コンディショニングエ																	
	21:30			L			L			L		L					21:30
		l		I	T	1				T		l					
		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8スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリフ	第1スタジオ	第2スタジオ	第8スタジオ	カルチャールーム	コンディショニングエリフ	
	曜日		•	金	•	•			±					B			曜日