

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					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	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	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
08:00											08:00											
08:30											08:30											
10:00											10:00											
10:15	10:15(40分)健康体操・池田【予約】										10:15	10:00(40分)ヨガ・清山【予約】	10:00(30分)Fit Fun・高山【予約】									
10:30											10:30											
11:00											11:00											
11:20	11:20(40分)シンプルエアロLow・池田【参【予約】										11:20	11:15(40分)ヒップホップ・ヨコ【予約】	11:15(40分)フジタ・ヨコ【予約】									
12:00											12:00											
12:25	12:25(40分)シェイパ・パン40・藤井【予約】										12:25	12:15(40分)コンビネーションエアロ・足立【参【予約】	12:20(40分)ピラティス・寺島【予約】									
13:00											13:00											
13:25	13:25(40分)ヨガ・宮崎【予約】										13:25	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・仲田【予約】									
14:00											14:00											
14:30	14:30(40分)パワーヨガ・清山【予約】	14:30(40分)オリジナルエアロ・森田【参【予約】	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】			14:30(40分)ZUMBA・R・仲田【予約】	14:30(40分)CSLive・カラダデックス【参【予約】	14:30(40分)CSLive・カラダデックス【参【予約】	14:30(40分)CSLive・カラダデックス【参【予約】	14:30(40分)CSLive・カラダデックス【参【予約】	14:30	14:25(40分)シェイパ・パン40・高山【参【予約】	14:30(40分)健康太極拳・池田【参【予約】	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	14:30(40分)コンビネーションエアロ・高畑【参【予約】	14:40(40分)ラテンダンス・盛【参【予約】	14:40					
15:00											15:00											
15:30											15:30											
16:00											16:00											
16:30											16:30											
17:00											17:00											
17:30											17:30											
18:00											18:00											
18:30											18:30											
19:00											19:00											
19:20	19:20(40分)ZUMBA・R・里奈【参【予約】	19:20(40分)ヨガ・佐藤【参【予約】				19:25(40分)フィットネス・中畑【参【予約】	19:25(40分)フリースタイルダンス・NOYURI【参【予約】	19:25(40分)フリースタイルダンス・NOYURI【参【予約】	19:25(40分)フリースタイルダンス・NOYURI【参【予約】	19:25(40分)フリースタイルダンス・NOYURI【参【予約】	19:20	19:20(40分)オリジナルエアロ・中畑【参【予約】	19:20(40分)ヨガ・佐藤【参【予約】	19:20(40分)オリジナルエアロ・永音【参【予約】	19:20(30分)CSLive・中畑【参【予約】	19:15(40分)フジタ・ヨコ【参【予約】	19:20					
20:00											20:00											
20:30	20:30(40分)CSLive・シェイパ・パン40【参【予約】	20:20(40分)CSLive・カラダデックス【参【予約】				20:20(40分)シンプルエアロ・NOYURI【参【予約】	20:20(40分)ヨガ・森田【参【予約】	20:25(40分)オリジナルエアロ・永音【参【予約】	20:25(40分)オリジナルエアロ・永音【参【予約】	20:25(40分)オリジナルエアロ・永音【参【予約】	20:30	20:10(40分)オリジナルエアロ・中畑【参【予約】	20:20(40分)オリジナルエアロ・永音【参【予約】	20:20(40分)オリジナルエアロ・永音【参【予約】	20:10(40分)オリジナルエアロ・永音【参【予約】	20:15(40分)オリジナルエアロ・永音【参【予約】	20:30					
21:00											21:00											
21:30	21:20(40分)フィットネス・中畑【参【予約】										21:30											
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	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	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

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 >

曜日	★					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	
09:00																09:00
09:30																09:30
10:00																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]	10:15(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ(随時参加)	10:30(40分)ZUMBA(R)・里菜[予約]	10:30(40分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			10:30
11:00																11:00
11:30						11:25(40分)ステップ アップ・佐藤(あ)[予約]	11:30(40分)CSLive/ズー ギー・PUSHUP(随時参加)		11:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]	11:20(10分)ジムスモ・かん たんストレッチ(随時参加)	11:35(40分)パワー ヨガ・本多[予約]	11:35(40分)フリース タイルダンス・まい[予約]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		11:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	11:30
12:00																12:00
12:30						12:20(40分)フットア タックPRQ・高山	12:20(40分)フィール ボディ・岡崎[予約]			12:20(10分)ジムスモ・かん たんストレッチ(随時参加)					12:20(10分)ジムスモ・かん たんストレッチ(随時参加)	12:30
13:00																13:00
13:30						13:20(40分)ジエリパ ンプ・高山[予約]										13:30
14:00																14:00
14:30						14:20(40分)オリジナル エアロ・岩下[予約]										14:30
15:00																15:00
15:30						15:20(40分)コンピ ネーションステップ・岩下 [予約]										15:30
16:00																16:00
16:30																16:30
17:00																17:00
17:30																17:30
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
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
	★					土					日					