

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年08月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、22日(金)、29日(金)は休館日です。
11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					曜日	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											08:00											08:00
08:30											08:30											08:30
10:00											10:00	10:00(40分)ヨガ・高 山山[予約]	10:00(30分)Fit Fun 高山山[予約]									10:00
10:30	10:15(40分)健康体操 池田(彰)[予約]										10:30				10:30(105分)介護予 防スクール・倉野[ス クール][予約]							10:30
11:00											11:00											11:00
11:30	11:20(40分)シンプル エアロLow・池田(彰) [予約]										11:30	11:15(40分)ヒップホッ プ・ヨコ[予約]	11:15(40分)フランク ダンス・中畑[予約]				11:20(40分)パワ ー・宮崎[予約]					11:30
12:00											12:00											12:00
12:30	12:25(40分)シェイプ アップ40・藤井[予約]										12:30	12:15(40分)コンビー ン・シアンエアロ・足立 [予約]	12:20(40分)ピラティ ス・高橋[予約]									12:30
13:00											13:00											13:00
13:30	13:25(40分)ヨガ・宮崎 [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・ガ[予約]									13:30
14:00											14:00	14:25(40分)シェイプ アップ40・高山山[予約]										14:00
14:30	14:30(40分)パワ ー・高橋[予約]										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 クール]									14:30
15:00											15:00											15:00
15:30											15:30											15:30
16:00											16:00											16:00
16:30											16:30											16:30
17:00											17:00											17:00
17:30											17:30											17:30
18:00											18:00											18:00
18:30											18:30											18:30
19:00											19:00											19:00
19:30	19:20(40分)ZUMBA (R)・里奈[予約]	19:20(40分)ヨガ・佐藤 [予約]				19:25(40分)フィット アタックPRO・藤井[予 約]	19:25(40分)フリース タイルダンス・NOYURI [予約]				19:30	19:20(40分)ヨガ・佐藤 (真)[予約]			19:20(40分)エアサイ クルフィットネス/リズ ム・永吉		19:20(30分)CSLive/×- CORE FIGHTING[予約]	19:15(40分)フランク ダンス・中畑[予 約]				19:30
20:00											20:00											20:00
20:30	20:30(40分)CSLive/ シェイプアップ[予 約]	20:20(40分)CSLive/ カラダデックス[予約]				20:40(10分)ジムスモ/かん たんストレッチ[整理券]	20:40(10分)ジムスモ/かん たんストレッチ[整理券]				20:30	20:20(40分)×クラブ 限定/倉庫エクササイ ズ・坂田[予約]					20:10(40分)シェイプ アップ・高山山[予 約]	20:15(40分)ヨガ・藤村 [予約]				20:30
21:00											21:00											21:00
21:30	21:20(40分)フィット アタックBEAT・石原[予 約]										21:30	21:30(30分)CSLive/×- CORE DANCING[予約]					21:10(40分)ZUMBA (R)・歌川[予約]	21:10(40分)×クラブ限定/ フットストレッチ・中 畑[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	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
	月					火						水					木					

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年08月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、22日(金)、29日(金)は休館日です。
11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	
08:00																08:00
08:30																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 晋[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]	10:10(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ(無償券)	10:30(40分)ZUMBA(R)・里菜[予約]	10:30(40分)CSLive/ホディ メイトトレーニング[予約]				10:30
11:00						11:25(40分)ヒップホッ プ・佐藤(あ)[予約]							11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		11:00
11:30						11:30(40分)CSLive/スー ・P&P(TDQ)[予約]			11:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	11:30(10分)ジムスモ/簡単 ストレッチ(無償券)	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]				11:30
12:00																12:00
12:30						12:20(40分)フットア タックPRO・高山	12:20(40分)フィールビ ラティス・岡崎[予約]			12:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	12:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ(無償券)				12:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ(無償券)	12:30
13:00											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/ ヨガ[予約]				13:00
13:30						13:20(40分)ジエリパ ンプ・高山[予約]			13:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]						13:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ(無償券)	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/エアサ イクル/フットキス/パワー ヨガ[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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	14:30(30分)CSLive/エアサ イクル/フットキス/ジムスモ						14:30
15:00											15:10(40分)パワーヨ ガ・植[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(幼児)[ス クール]			15:20(40分)コンピネ ーションステップ・岩下 [予約]	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(10分)ジムスモ/二の橋 & 踏み締め(無償券)	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)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]		16:25(40分)ピラティ ス・高田[予約]		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]		16:20(40分)ヨガ・佐藤 (由)[予約]	16:20(40分)ラテンファン ・中尾[予約]				16:30
17:00															17:00(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ(無償券)	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]			17:30(40分)CSLive/ ヨガ[予約]	17:30(60分)体操競技 スクール[スクール]	17:30(120分)体操競技 スクール[スクール]			17:30(40分)CSLive/ ジエリパンプ[予約]	17:30(40分)ボディメイト ストレッチ・中尾[予約]				17:30
18:00															18:20(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ(無償券)	18:00
18:30							18:30(60分)体操競技 スクール[スクール]			18:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ(無償券)					18:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ(無償券)	18:30
19:00										18:10(10分)ジムスモ/お膳引 き締め(無償券)						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					