

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年09月 -

8日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。

15日(月)、23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	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
10:15(40分)健康体操・池田〔予約〕											10:00(40分)ヨガ・清〔予約〕										10:00(40分)バレエ・サイズ・丸山〔予約〕																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年09月 -

8日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。
15日(月)、23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 >

	★					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)・なこみ[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(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						11:25(40分)ヒップホップ・佐藤(あ)[予約]					11:30(10分)ジムスモ/里菜お楽しみ締め(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]			11:30
12:00																12:00
12:30						12:20(40分)ファイトアタックPRO・高山	12:20(40分)ウィールビラティス・岡崎[予約]			12:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(随時参加)	12:50(40分)コンビネーションステップ・田村[予約]	12:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]			12:30(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)ジエンバパン・高山[予約]									13:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(随時参加)	13:30
14:00																14:00
14:30						14:20(40分)オリジナルエアロ・岩下[予約]					13:55(40分)コンビネーションエアロ・田村[予約]	14:05(40分)バランスボール・高田[予約]		14:00(40分)CSLive/エアロバイク/フィットネス/パワーライク[予約]		14:30
15:00																15:00
15:30																15:30
16:00						15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]										16:00
16:30																16:30
17:00																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
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					