

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年10月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
13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	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							08:00						08:00					
08:30											08:30							08:30						08:30					
10:00											10:00							10:00						10:00					
10:30	10:15(40分)健康体操 ・池田(彰)[予約]	10:10(40分)CSLive/ ピラティス[予約]			10:05(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	10:00(40分)ZUMBA (R)・中村[予約]	10:00(40分)CSLive/スモ &ヒールダン(宇賀山)[予約]			10:00(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	10:30	10:00(40分)ヨガ・清 [予約]	10:00(30分)Fit Fun・ 高山[予約]			10:00(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	10:00(40分)バレーエクサ サイズ・平井[予約]	10:00(40分)ビューティコン スモ/スモ&ヒールダン [予約]				10:40(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	10:30						
11:00											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]	11:10(40分)ラテンファン ・高畑[予約]			11:10(40分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・藤井 [予約]	11:00(40分)フットボール ・高畑[予約]	11:00(40分)パワーヨー ガ・とむら[予約]		11:00(40分)拳法タイム ・薄井[予約]	11:00(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	11:30	11:15(40分)ヒップホッ プ・アヨコ[予約]	11:15(40分)フットボール ・アイン[予約]			11:00(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	11:20(40分)パワーヨー ガ・宮崎[予約]	11:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約]				11:30(10分)ジムスモ/背中引き のり(整理券)	11:30						
12:00											12:00							12:00						12:00					
12:30	12:25(40分)シェイプハ ンプ40・藤井[予約]	12:30(40分)ジャズダン ス・藤枝[予約]			12:30(10分)ジムスモ/二の腕 &肩こり(整理券)						12:30	12:15(40分)コンビネー ションエアロ・足立[予 約]	12:20(40分)ピラティス ・寺島[予約]			12:30(20分)ジムスモ/ラウ ンダー(整理券)	12:30(40分)オリジナル エアロ・仲田[予約]	12:35(40分)ファイナル ビート・中畑[予約]				12:35(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	12:30						
13:00											13:00							13:00						13:00					
13:30	13:25(40分)ヨガ・宮崎 [予約]	13:25(30分)Fit Fun・ 重[予約]				13:10(40分)ボディケア ストレッチ・宇賀山[予 約]			13:00(40分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・中畑 [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[予約]			13:30(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	13:35(40分)ZUMBA (R)・重[予約]	13:35(40分)バランス ボール・仲田[予約]				13:30(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	13:30						
14:00											14:00							14:00						14:00					
14:30	14:30(40分)パワーヨー ガ・清[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 クール]			14:30(40分)ZUMBA (R)・仲田[予約]	14:30(30分)CSLive/ビュー ティコン/ヒールダン[予 約]				14:30	14:30(40分)シンプル ステップ40・鈴木[予約]	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]			14:40(40分)コンビネー ションエアロ・高畑[予 約]	14:40(40分)CSLive/ ヨガ[予約]				14:30(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	14:30						
15:00											15:00							15:00						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)キッズ体 育スクール(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)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		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)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]				15:30						
16:00											16:00							16:00						16:00					
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 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]		16:30	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)キッズテ 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 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(児童)[ス クール]				16:30(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	16:30						
17:00											17:00							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][予約]	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)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		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)キッズテ 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]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]					17:30(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	17:30						
18:00											18:00							18:00						18:00					
18:30											18:30							18:30						18:30					
19:00											19:00	19:10(40分)シェイプハ ンプ40・茂木[予約]						19:00						19:00					
19:30	19:20(40分)ZUMBA (R)・里菜[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)フットボ ル・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)エアサイク ル/フィットネス/リズム ライド・永曾		19:20(30分)CSLive/×-CO RE FIGHTING[予約]	19:15(40分)フットボールコ ンディショニング・宇賀山[予 約]				19:20(20分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	19:30							
20:00											20:00	20:10(40分)フィットア タックPRO・中畑[予 約]					20:00						20:00						
20:30	20:30(40分)CSLive/ シェイプハンプ[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)	20:20(40分)シンプル エアロ・NOYURI[予 約]	20:20(40分)ヨガ・森田 (光)[予約]		20:25(40分)エアサイク ル/フィットネス/パワ ライド・藤井[予約]	20:40(10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ(整理券)	20:30							20:30						20:30					
21:00											21:00							21:00						21:00					
21:30	21:20(40分)フットボ ル・BEAT・石原[予 約]				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]				21:30	21:30(30分)CSLive/×-CO RE DANCING[予約]					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	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	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10月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

13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
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						11:25(40分)ステップホップ・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/ズーGO HIE /PSHTRQ[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・かんたんストレッチ(随時参加)	11:35(40分)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)シェイプバンプ・高山[予約]	12:20(40分)ウィールビラティス・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(随時参加)					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											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/ビラティス[予約]				13:00
13:30						13:20(40分)フアイトステップPRO・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(随時参加)	13:30
14:00											13:55(40分)コンピネーションエアロ・田村[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]	14:05(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 [予約]		14:30
15:00											15:10(40分)パワーヨガ・植[予約]	15:05(40分)ビラティス・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・二の橋と橋引き締め(随時参加)	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]					16:30(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
17:00															17:00(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ(随時参加)	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]	18:30(120分)体操競技スクール[スクール]			17:30(40分)CSLive/シェイプバンプ[予約]	17:30(40分)ボディメイクストレッチ・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(随時参加)	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(随時参加)					18:30(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ(随時参加)	18:30
19:00										18:10(10分)ジムスモ・お風呂とストレッチ(随時参加)						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					