セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年10月 -

3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、営業時間には異なりますので、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 | | 1 | PRES. | | | * | | | | | 木 | | 1 |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------------|---|----------------|--|---------------------------------------|-------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|--|-----------------------------------|--|---|---|--|---------------------------------|
| 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エリフ | 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 | 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 |
| | | | | | | | | | ļ | 09:00 | | | | | | | | | | |
| | | | | ļ | | ļ | | | | 00.00 | L | ļ | ļ | | ļ | ļ | | - | | |
| | | | | DD 48(10/1)25 / 7 T /A / P | | | | | 00 80/10/2021 7 7 /4/ / 4- | 09:30 | | | | | | | | | | |
| | 10.10/40/2/001 | | | 09:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[整理券] | 10.00(40())71184D 4 | (1000/tn/)\0001 \ (7./ | ļ | ļ | 09:50(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券] | | 10.00/40 () \ 7 # . # | 10.00/20/20/20/ | | | 1000(104))257 7 7 (4)7 6 | 10.00(40()) (1.7.7.6) | 1000(404)16 - = -702 | | | |
| 15(40/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\ | 10:10(40分)CSLive/ ピラティス[予約] | | ļ | ļ | R)·中村[予約] | (10:00(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・平安山[予約] | | | ļ | 10:00 | 10:00(40 分)ヨガ・渚 [予約] | 高山[予約] | ļ | | 10:00(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券] | 10:00(40分)パレエエク ササイズ・平井[予約] | ェクト/スムース&ヒーリング・ 中畑[予約] | { | | |
| 15(40分)健康体操 地田(彩)[予約] | | 10.20(40 (1) % 17 (4 | | 1025(104)35 /. 7 E / h / . fc | | | | _ | | 10.00 | | | ! | 10.20/105 (人) 会課 3 | | | | _ | | 1040(104)(57, 7, 27) |
| | | 10:30(40分)ペピー体 育スクール[スクール] | ļ | 10:35(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[整理券] | | | ļ | ļ | ļ | 10:30 | | | ļ | 10:30(105 分) 介護 予 防スクール・金野[スク ール][予約] | | ļ | ļ | ļ | | 10:40(10分)ジムスモ/: ん筋膜はぐし[整理券] |
| | 11.10/40/\\==\.7= | | | | 1100(404) | 1100(40(1)) (5 17 17 | | 11.00(40.4) \@76.4 | 11.00(10.42) 57.7 ± /4.4.6 | 44.00 | | | | -/D][7/#9] | 1100(104)357.727447.6 | ļ | 11.00(40()) C.D.I. I | 4 | | |
| 20(40分)シンプル | 11:10(40分)ラテンファ ン・高畑[予約] | | 11:15(40分)エアサイクルフィ | | 11:00(40分)ファイトア タックPRO・高山[予 | ガ・とも[予約] | | 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 | 11:15(40公)とップセッ | 11:15(40分)ファンクショナルコ | | - | 11:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[整理券] | 11:20(40 45) (5 🗆 🖃 | 11:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約] | | | |
| 20(40分)シンブル アロLow・池田(彩) 約] | | ļ | 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] | | 931 | | | | 11:30(10分)ジムスモ/かんた | 11/20 | 11:15(40分)ヒップホッ プ・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] | | ł | | 11:20(40分)パワーヨ ガ・宮崎[予約] | | 4 | | 11:30(10分)ジムスモ/引き締め[整理券] |
| *** | | | | | | | | | 11:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券] | 11:30 | | | | ł | | ł | | | | き締め[整理券] |
| | | | | | 1200(40分)シェイプバ | (12:00(40分) * クラブ限定/ウ エーブストレッチ・平安山[予 | | | 12:10(20分)ジムスモ/ | 12:00 | | | | ł | | | <u> </u> | | | + |
| 25(40分)シェイブパ ブ40・藤井[予約] | | | | | 12:00(40分)シェイプバ ンプ・茂木[予約] | 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 | 12:15(40分)コンビネー | 12:20(40分)ピラティス | | | | | | | | 12:15(10分)ジムスモ/: んストレッチ[整理券] |
| ブ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 &胸引き締め[整理券] | | | | | | 12:30 | 12:15(40分)コンビネー ションエアロ・足立[予 約] | ・寺島[予約] | | | 12:35(20分)ジムスモ/ジムラ イド[整理券] | 12:30(40分)オリジナ | 12:35(40分)ファイトア | , | 12:35(40分)エアサイ・ | んストレッチ(登埋券) |
| 2 | ス・藤枝[予約] | | | & 関引き締め 登場券 | | | | | | 12.00 | | | | | イド[登埋券] | 12:30(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・ ルフィットネス/パワ- 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)エアサイクルフィ | | 13:00 | | | | | 13:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[整理券] | | ł | | 1 | |
| 25(40分)ヨガ・宮崎 1 | 13:25(30分)Fit Fun・ | | | | ストレッチ・平安山[予 約] | | | 13:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中型 「予約」 | | | | | | | A筋膜はくし[登理券] | | | | | |
| 約」 | 盛[予約] | | t | t | † | 13:30(40分) パランス 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 | t | | l | 13:35(40分)ZUMBA(| 13:35(40分)パランス ポール・仲田[予約] | d | | + |
| + | | | | l | | ポール・仲田[予約] | | t | 1 | | ステップ・池田[予約] | カ[予約] | | | t | R)·盛[予約] | ボール・仲田[予約] | | | + |
| | | | | 14:00(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 | | | ł | | | i | | ! | | + |
| | | † | | の放映はくじ歴度分 | | | | | ル関トに宝座券 | | 14:25(40分)シェイプバ ンプ40・鈴木[予約] | | | t | | | | | | + |
| 30(40分)パワーヨ 1 | 14:30(40分)オリジナ | 14:30(60分)キッズ体 | | | 14:30(40分)ZUMBA(R)·仲田[予約] | 14:30(30分)CSLive/ビューテ プロジェクト/ヒップランパネ | | | | 14:30 | ンブ40・鈴木[予約] | 14:30(40分)健康太極 | 14:30(60分)キッズ体 | | | 14:40(40分)コンビネー ションエアロ・高畑[予 | 14:40(40分)CSLive/ | 7 | | |
| 清[予約] | 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] | | | R)·仲田[予約] | #0] | | | † | | | 拳・池田[予約] | 14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール] | | | ションエアロ・高畑L予 約] | ヨカレ予約」 | İ | | |
| | | | | | | | 1 | | | 15:00 | | | İ | | | i | | | | |
| | | | | | | - | | | | | | | İ | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | 15:30(60分)キッズ体 | 15:30(60分)キッズダ | : |
| | | 育スクール(幼児)[ス クール] | | | 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] | クール] | | † | | | | 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] | クール] | 1 |
| | | | | | İ | | | | T | 16:00 | | | İ | l | | | | 1 | | |
| | | | | | İ | | | | | | | | İ | | | | | 1 | | |
| 1 | 16:30(60分)キッズ体 意スクール(児童)[ス | 16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール] | | | 16:30(60分)キッズ新休場スクール「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 | | | 16:30 | | 16:30(60分)キッズ体 | 16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール] | 16:30(60分)キッズチア | | | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「ス | は 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) | ź |
| 1 | ウール][予約] | クール] | | | ル] ル[ヘ) | ケール] ル(ルエ/バヘ | ケール] | | | | | クール][予約] | クール] | -11 | | | クール][予約] | クール] | クール] | ` |
| | | | | | Ī | | | | T | 17:00 | | | | | | | 1 | | | |
| | | | Ī | T | 1 | | | | T | | | | | | | l | 1 | | | |
| 1 | 17:30(60分)キッズ体 | 17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール] | | T | 17:30(60分)キッズ新 | 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 | | T | 17:30 | | 17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス | 17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール] | 17:30(60分)キッズチア | | l | 17:30(60分)キッズ体 | は 17:30(60 分) キッズ体 育スクール(児童)[ス クール] | | |
| | クール][予約] | クール] | | | ル | ケール] | ケール] | | T | | | クール][予約] | クール] | -ni | | [| クール][予約] | クール] | | 1 |
| | | I | L | | I | | 1 | L | L | 18:00 | | | 1 | 1 | L | L | l | | L | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 18:30 | | | 18:30(60分)体操競技 スクール[スクール] | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 19:00 | 19:10(40分)シェイプバ ンプ40・茂木[予約] | | l | | | | | | | |
| 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 | 7 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 | | 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] | | | | 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] | | +93 | | | 19:30(20分)ジムスモ/: ん筋膜ほぐし[整理券] |
| | | | | | | | | | | | | | <u> </u> | | <u> </u> | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20:00 | 20:10(40分)ファイトア タックPRO・中畑[予 | | | | | 20:10(40分)シェイプバ ンプ・高山[予約] | | | | |
| 2 | 20:20(40分)CSLive/ カラダデトックス[予約] | | | | 2020(40分)シンプル エアロ・NOYURI「予 | · 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/パワー ライド・藤井[予約] | | | 約 | 20:20(40 分) * クラブ 限定/骨盤エクササイ ズ・坂詰[予約] | | | | | 20:15(40分)ヨガ・藤村 [予約] | 1 | 20:15(40分)エアサイクルフットネス/リズムライド・平安に | ィ 20:15(10分)ジムスモ/: ム筋トレ[整理券] |
| 30(40分)CSLive/ ェイブパンプ・ー[予 | | | | 20.40(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善[登理券] | 約] | 1 | | 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 | | ズ・坂詰[予約] | | | | | | <u> </u> | | |
| 1 | | <u> </u> | | | | | 1 | | | | | | L | | <u> </u> | | | | | |
| | | <u> </u> | ļ | | | | | <u> </u> | ļ | 21:00 | | | <u> </u> | <u> </u> | ļ | 21:10(40分)ZUMBA(R)·歌川[予約] | | <u> </u> | ļ | 1 |
| 20(40分)ファイトア ックBEAT・石原[予 | | ļ | ļ | 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] | | | ļ | | | 21:20(30分)CSLive/X—CO RE DANCING[予約] | ļ | | | ļ | 21:15(40分) * クラブ限定/ウェーブストレッチ・平安山[予約] | F | | |
| ļ. | | | ļ | ļ | ļ | | 1 | <u> </u> | ļ | 21:30 | | | ļ | | 21:30(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め[整理券] | | ļ | _ | | 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 | 111. Tar-11 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 | 48.44-8-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8スタジオ | 11.44-1A | 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 |

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年10月 -

3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、営業時間には異なりますので、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

| < x y y x y x y x y x y x y x y x y x y | | | | | | | | ± | | | В | | | | | |
|---|--------|----------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|---|------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|--|-----------------------------------|----------|
| 100 | 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 | 曜日 |
| 09:00 | 2000 | ALC: UP 1 | 200.000 | 2200 (20 00 | | 200000 | 200.000 | 20.000 | | | | | 40.000 | 22.07 (7.0 - | | 09:0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 09:30 | | | | | · | | | | | | | | | | | 09:3 |
| 08.30 | | | | | | | | | | | | | | | | - 00.0 |
| 10:00 | | | ļ | | | | | | | | | | 10:00(60分)キッズ体 | 1 | | 10:0 |
| 10.00 | | | | | | | | | | 10.1が10分)さんスモ/かんた | | | 10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール] | | | - 1030 |
| 10:30 | | | | | | 10:20(40公)フUMPA(| 10.20(40公)コポ・篠村 | 10.20(40 公) & 년 _ # | 10:20(60公) セップが、 | 10:15(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券] | 10:20(40公)71 IMPA | 10:30(40分)CSI ive/指手/大 | , ,,, | | | 10: |
| 10:30 | | | ļ | | | R)・なごみ[予約] | [予約] | 10:30(40分)ベビー体 育スクール[スクール] | ススクール[スクール] | ´ | R)·里奈[予約] | (10:30(40分)CSLive/ボディメ イクトレーニング[予約] | | ļ | | - 103 |
| | | | ļ | | ļ | | | | - | | | | 11.00(80(1) + 7 (+ | 1100(00(1) + 7 (+ | | 11:0 |
| 11:00 | | | | | | 44.05(40())1= | | | | | ļ | | 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] | | 1 111 |
| | | ļ | ļ | | ļ | 11:25(40分)ヒップホップ・佐藤(あ)[予約] | 11:20(40-Q)CSI him /Y - CC | | 11:20(00())+プが | . 11:90(10 G) 23 /, 7 x /80 a tz | 11.05(40(1)) 7 # . + 4 | 11.25(40())711 7.6 | J-703 | J-10] | | 1 |
| 11:30 | | ļ | | | | | 11:30(40分)CSLive/X-CC RE FIGHTING[予約] | | ススクール[スクール] | / 11:30(10分)ジムスモ/御&お 尻引き締め[整理券] | [予約] | イルダンス・まい[予約 | | | | 113 |
| | | ļ | | | | | | | | | 4 | ľ | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | ļ | | | | 12: |
| | | ļ | | | ļ | 12:20(40分)シェイプバ ンプ・高山[予約] | 1220(40分)フィールヒ ラティス・岡﨑[予約] | | | | | | | | | ļ |
| 12:30 | | | | | | | | 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 ん筋膜はぐし[整理券] | | | | | 12:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[整理券] | 12: |
| | | | | | | | | クール」 | | | 12:50(40分)コンピネーションステップ・田村 | - 12:50(40分)CSLive/ ビラティス[予約] | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | [予約] | | | | | 13: |
| | | | | | | 1320(40分)ファイトア タックPRO・高山[予 約] | | | | | | | | | | <u> </u> |
| 13:30 | | | | | | 約] | | 13:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス | | | | | | | 13:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[整理券] | 133 |
| | | | | | | | | 育スクール(幼児)[ス クール] | | | 13:55(40分)コンビネー ションエアロ・田村[予 約] | | | | | 1 |
| 14:00 | | | | | | | | 1 | | | 約1 | 14:05(40分) バランス ボール・高田[予約] | | 14:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド[予約] | | 14: |
| | | T | I | | T | 14:20(40分)オリジナ ルエアロ・岩下[予約] | | 1 | | T | 1 | 77 No (m) (m) (m) | | 1ト[予約] | | 1 |
| 14:30 | | 1 | | | | ルエノロ・石・ビンが | 14:30(60分)キッズ体 | 14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール] | 14:30(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムラ・ | † | | 1 | | | | 14: |
| | | T | | | 1 | i | ラール (列光パス クール] | (育スクール(初光パス クール] | Ę. | | | | * | | | 1 |
| 15:00 | | 1 | | | | | 1 | | | | 15:10(40分)パワーヨ | 15:05(40分)ピラティス ・高田[予約] | | | | 15:0 |
| | | | | | | 15:20(40分)コンビネー | | | | | カ・程「予約」 | - 高田[予約] | | | | 1 |
| 15:30 | | | 15:30(60分)キッズ体 | | | ションステップ・岩下 [予約] | 15:30(60分)キッズ体 | 15:30(60分)キッズ体 | | + | i | | | | | 15: |
| | | | 15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール] | | | 1 | 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] | | + | | | 4 | | | 1 |
| 16:00 | | | | | | | t | | | + | | + | | | 16:00(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め[整理券] | 16: |
| | | + | | | + | 16:25(40分)ピラティス ・高田[予約] | t | | | | 16:20(40分)ヨガ・佐藤 | 16:20(40分)ラテンファ ン・中尾[予約] | | | を関うさ締め(登理券) | 1 |
| 16:30 | | 16:30(60分)キッズ体 | 16:30(60分)キッズ体 | 16:30(60分)キッズダン | - | ·高田[予約] | 16:30(60分)キッズ体 | 16:30(60分)キッズ体 | | | (当)[予約] | ン・中尾[予約] | | | | 16: |
| | | ▲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] | ススクール[スクール] | | ŧ | 16:30(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] | | + | t | | | | | 1 |
| 17:00 | | - | | | | | ł | | | | | | | | 17:00(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券] | 17: |
| 17.50 | | + | | | | | + | | | + | | + | | | んストレッチ[整理券] | ┨‴ |
| 17:30 | | 17:30(60分)キップ体 | 17:30(60 分) キップ休 | 17:30(60分)キップダン | , | 17/30(40分)CSLive/ | 17:30(60分)休場請は | 17:30(120 分) 休場館 | | + | 17:30(40分)CSLive | (17:30(40分)ボディケア | 1 | | | 17: |
| 17.30 | | 育スクール(児童)[ス | 17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール] | ススクール[スクール] | | ヨガ[予約] | 17:30(60分)体操競技 スクール[スクール] | 技スクール[スクール] | | | シェイプパンプ[予約] | / 17:30(40分)ボディケア ストレッチ・中尾[予約] | | | | - 1/3 |
| 18:00 | | . ,,,, |) No. | | | | | | | . | | 1 | | | | 18: |
| 18:00 | | - | | | | | | | | | | | | | 19:00/1043757, 7 = /4/4.6 | 1 100 |
| | | | | | | | | 1 | | | | | | | 18:20(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜はぐし[整理券] | 4 |
| 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 ん筋トレ[整理券] | | | | | | 18: |
| | | | | | | | | | | 18:50(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜はぐし[整理券] | | | | | | |
| 19:00 | | ļ | ļ | | <u> </u> | | | | | 19:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め[登理券] | | | | | | 19: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | <u> </u> | ļ | | 1 | l | | | <u> </u> | ļ | l | | | | | 19: |
| | | <u> </u> | | | <u> </u> | | | | | 1 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 20: |
| | | | | | | | | | | 1 | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 20: |
| | | | I | | | T |] | | T | T | I | | | | | |
| 21:00 | | T | T |] | | T | T | T | T | T | T | | | T | | 21: |
| | | 1 | İ | l | 1 | İ | 1 | 1 | T | 1 | İ | 1 | İ | 1 | | 1 |
| 21:30 | | 1 | | | İ | | İ | † | 1 | T | | | | | | 21: |
| | | t | t | † | † | t | t | t | † | † | t | † | 1 | 1 | | 1 |
| | 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 | |
| | | | 2000 | | 1-1-1-1-1 | 20.000 | | 2000 | | 1-1-1-1-1-1-1 | | | | | | i iii ii |