## セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年11月 -

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)は休館日です。 3日(月)、24日(月)については以下のブログラム、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、ブログラム、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											木		
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	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
				ļ						09:00										
									ļ					<b>_</b>	ļ		ļ			
				0945(104)35 /. 7 × /4/4.4.					00 50(10-Q) (5 /, 7 × /+, /, +,	09:30				ļ						
	10:10(40分)CSLive/			09:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[登理券]	10:00(40分)ZUMBA(	10:00(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・平安山[予約]			09:50(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券]	10-00	10:00(40 分)ヨガ・渚	10:00(30分)Fit Fun:	r	<b></b>	10:00(10分)ジムスモ/かんた	10:00(40分)パレエエク	7 10:00(40分)ビューティブロジ			
15(40分)健康体	10:10(40分)CSLive/ ピラティス[予約] 操				R)·中村[予約]	ス&ヒーリング・平安山[予約]				10:00	10:00(40 分)ヨガ・渚 [予約]	高山[予約]		<del> </del>	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 地田(彩)[予約]		10:30(40分)ベビー体育スクール[スクール]		10:35(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[整理券]						10:30				10:30(105分)介護予	5					10:40(10分)ジムスモ/ ん筋膜はぐし[整理券]
		育スクール[スクール]		ん筋トレ(登場券)					+	10.00				10:30(105 分) 介護 予 - 防スクール・金野[スク ール][予約]	·		+			ん筋膜はぐし[整理券]
	11:10(40分)ラテンファ ン・高畑[予約]			<del> </del>	11:00(40分)ファイトア タックPRO・高山[予	11:00(40分)パワーヨ		11:00(40分)学びタイム・薄井[予約]	′ 11:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[整理券]	11:00				-	11:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[整理券]		11:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約]	<del> </del>		
20(40 分) シンプ アロLow・池田 (新 ・約]	- ン・高畑L予約」 ル		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)		タックPRO・高山l予 約]	ガ・とも「予約」		ム・薄井「予約」	TOWN DUESTING		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]	·	1	TOMORIA COLECTIVO	11:20(40分)パワーヨ ガ・宮崎[予約]	ビラティス[予約]		-	
於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於	5)		[予約]						11:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券]	11:30	ノ・コーコ[予約]			†		- 77・呂剛[予約]		1		11:30(10分)ジムスモ/ き締め[整理券]
								İ												
					12:00(40分)シェイプバ ンプ・茂木[予約]	12:00(40分)*クラブ限定/ウェーブストレッチ・平安山[予			12:10(20分)ジムスモ/ かんたん筋膜ほぐし [整理券]	12:00										
25(40分)シェイプル プ40・藤井[予約]	· · ·					#91			[整理券]		12:15(40分)コンビネー ションエアロ・足立[予	12:20(40分)ピラティス ・寺島[予約]							-	12:15(10分)ジムスモ/ んストレッチ[整理券]
	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	約			<b></b>	12:35(20分)ジムスモ/ジムラ イド[整理券]	12:30(40 分) オリジナ ルエアロ・仲田[予約]	- 12:35(40分)ファイトア タックBEAT・中畑[予		12:35(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド・北浦[予約]	
					40.40(40(1))##=* .1			1200(404))778#445#3									#9.1		フイト・北浦(予約)	
25/40公)コポ。宮(	12:25(20公)Eit Euro				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・ ットネス/リズムライド・中気 [予約]		13:00					13:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[整理券]			<b>_</b>	-	l
約]	崎 13:25(30分)Fit Fun· 盛[予約]				931	13:30(40分) パランス			<b>-</b>	13:30	13:30(40分)シンブル	13:30(40分)パワーヨ				13:35(40分)ZUMBA(	(13:35(40分)パランス			
						13:30(40分) バランス ボール・仲田[予約]				10.00	13:30(40 分)シンプル ステップ・池田[予約]	ガ[予約]				13:35(40分)ZUMBA( R) •盛[予約]	ボール・仲田[予約]			
	-			14:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜はぐし[整理券]			l		14:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[整理券]	14:00			ł	<del> </del>	<del>-</del>	ŧ		<b></b>	+	
				の関映はくと「重理学」				·	ル勝ドル(亜連券)		14:25(40分)シェイプバ ンプ40・鈴木[予約]			-	+					
30(40分)パワー	3 14:30(40分)オリジナ ルエアロ・森田[予約]	14:30(60分)キッズ体			14:30(40分)ZUMBA( R)·仲田[予約]	14:30(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン(予				14:30	ンフ40・節不[予約]	14:30(40分)健康太極 拳·池田[予約]	14:30(60分)キッズ体			14:40(40分)コンビネー	- 14:40(40分)CSLive/ ヨガ[予約]			
·14[1]*	ルエアロ・綵田[予約]	ラスクール(幼児)[ス クール]		1	R)・押田[尹利]	#9]						季・池田[予利]	クール]	`	1	約]	クロストでおり			
										15:00			1							
		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス			15:30(60分)キッズ新 体操スクール[スクー	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			15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス					15:30(60分)キッズ( 育スクール(幼児)[	本 15:30(60分)キッズダン ススクール (幼児) [ス クール]	
		クール]		<b>_</b>	ル	クール」	クール]		ļ	16:00			クール]				ļ	クール」	クール」	ļ
				ļ					<b></b>	16:00							<b>_</b>			
	16:20(60 公) キップは	16:20/60 公) キップは		<del> </del>	16:20(60 公) キップギ	16:20(60公) キップは	16:20/60 公) キップは			16:30		16:20/60 公) キップは	16:20(60 公) キップH	16:20(60公) キップチェ	7		16:20(60公) キップは	16:20(60 公) セップ	* 16:20(60公) ±ップが、	
	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	育スクール(児童)[ス		<del> </del>	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]	育スクール(児童)[ス		<del> </del>	10:30		16:30(60 分)キッズ体 育スクール (児童)[ス クール][予約]	育スクール (児童)[ス	ダンスズグール[スケ	· <b> </b>		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	育スクール(児童)[	ススクール (児童)[ス	ļ
				<del> </del>					+	17:00				,			1		ľ	
				<del>†</del>					<del> </del>								1			ļ
	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズ体		†	17:30(60分)キッズ新	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズ体		<del> </del>	17:30		17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズチア	7		17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズ	*	4
	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]			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]	育スクール(児童)[ス クール]					育スクール(児童)(ス クール][予約]	育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズチ7 ダンススクール[スク ール]	'I		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	育スクール(児童)[ クール]	` <b> </b>	
	-			1					1	18:00							1		İ	İ
										18:30			18:30(60分)体操競技 スクール[スクール]							
						ļ		ļ	<b></b>								<b>4</b>			
30(404)ZLIN4DA	((10.20(40公)コポー件率		19·20(40分)CSLive/	<del> </del>	10:25/40公)ファノレマ	1925/40(2)711- 7.5			ļ	19:00	19:10(40分)シェイプバ ンプ40・茂木[予約]	19:20(40公)コポ, 井幸		19:20(40公) エアサイト		1920(30 G) CSI ive /Y - CC	1915(40分)ファンクショナル			ļ
20(40分)ZUMBA ·里奈[予約]	A( 19:20(40分)ヨガ・佐藤 [予約]		エアサイクルフィットネ ス/パワーライド[予約		タックPRO・藤井[予   約]	1925(40分)フリースタ イルダンス・NOYURI [予約]		<del> </del>		10-20		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	19:30(10分)ジムスモ/かんた	19:20(30分)CSLive/X-CC RE FIGHTING[予約]	<ul><li>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]</li></ul>			19:30(20分)ジムスキ/
			]		****	L F #30				19:30		ł		1	19:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[整理券]		1	L		19:30(20分)ジムスモ/ ん筋膜はぐし[整理券]
				<del> </del>			l	<del> </del>	<del> </del>	20:00	20:10(40分)ファイトア		ļ	<del></del>	<del> </del>	20:10(40分)シェイプバ	<del>d</del>	<del> </del>		<del> </del>
				<del> </del>	20:20(40分)シンプル エアロ・NOYUR![予	20:20(40分)ヨガ・森田		20:25(40分)エアサイク	<del>,</del>	_0.00	20:10(40分)ファイトア タックPRO・中畑[予 約]	20:20(40 分) * クラブ	l			20:10(40分)シェイプバ ンプ・高山[予約]	20:15(40分)ヨガ・藤村 [予約]			20:15(10分)ジムスモ/:
:30(40分)CSLive エイブパンプ・ー[	■カラダデトックス[予約]			20:40(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善[整理券]	エアロ・NOYURI[予 約]	(光)[予約]		ルフィットネス/パワー ライド・藤井[予約]	20:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜はぐし[整理券]	20:30		20:20(40 分) * クラブ 限定/骨盤エクササイ ズ・坂詰[予約]	<del> </del>	†	<del> </del>	†	[予約]	<b> </b>		小助トレ「登現券」
ェイブバンフ・ー[÷ ]	TP .			PV 天が収音(取機分)	ľ			†	rosseをはくし[監理分]			İ	l	†	†				-	ł
				†			L			21:00					†	21:10(40分)ZUMBA( R)·歌川[予約]		İ		<b>†</b>
20(40分)ファイト ックBEAT・石原[-	ア る			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]		1				21:20(30分)CSLive/X—CO RE DANCING[予約]	l	1	1	1大/・収入川しア本川	21:15(40分) * クラブ限定/ウェーブストレッチ・平安山[予		1	
) ) )	,									21:30					21:30(10分)ジムスモ/脚 & お 尻引き締め[整理券]		#9]			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	18.44-8-A	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8スタジオ	カルチャールーム	hand down the state of		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ		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	マデバルニッパ

## セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年11月 -

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)は休館日です。 3日(月)、24日(月)については以下のブログラム、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、ブログラム、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

BH_	ジオ>		金					±			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	BILLIPA	MENDON	Book	2007 70 22		MINDE	MENANA	Bucched	2007 10 2		MINANA	MILA DO	Marchael	20074 70 22		09:0
																1
09:30		<del> </del>					<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	+						09:3
08.30		<del> </del>			<del> </del>		<del> </del>									-
10:00		<del> </del>	ļ	<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<b></b>		10:00(60分)キッズ体			10:0
10.00					<b></b>		<b></b>			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]			- 100
10:30						10/20(40公)7LIMPA	10:20(40公)コポ・篠村	10:20(40 公) & 년 _ #	10:20(60公) 生ップが、	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/ボディメ	, ,,,			10:
10:30		<del> </del>	ļ	ļ	<del> </del>	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
		<b></b>	ļ						ļ				11.00(00 () ) + 7 (+	11.00(00(1) + 7 #		11:
11:00		ļ			ļ	44.05(40())1=		ļ			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]	ļ	- 1111
		ļ	ļ			11:25(40分)ヒップホップ・佐藤(あ)[予約]	11.00/40/1001 /2 00		44.00(00()) 4 7.6%	11.00(10/3021/ 77/00 8 41	44.05(40())742 4-4	1105(40())=11 = 4	クールJ	9-NJ		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				11:
											4	ľ				
12:00												ļ				12:
		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]									<b>_</b>
12:30		ļ			ļ	1		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]	13:
								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:
			I		T	14:20(40分)オリジナ ルエアロ・岩下[予約]		1		T	1	70 Majant 7 403	I	TF[P#0]		1
14:30						ルエノロ・石下[77初]	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:
		1			†	i	ラスクール(初光パス クール]	クール]	ę.				*		1	1
15:00		İ					1				15:10(40分)パワーヨ	15:05(40分)ピラティス ・高田[予約]				15:0
					1	15:20(40分)コンビネー	1				カ・佐藤[予約]	- 高田[予約]				1
15:30		<b>†</b>	15:30(60分)キッズ体	<b></b>	<del> </del>	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:
		<del> </del>	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		<del> </del>	1	育スクール(児童)[ス	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]					4			1
16:00		<del> </del>			t		†			+		+			16:00(10分)ジムスモ/二の前 &胸引き締め[整理券]	* 16:
					<b>†</b>	16:25(40分)ピラティス ・高田[予約]	†				16:20(40分)ヨガ・佐藤	16:20(40分)ラテンファ ン・中尾[予約]			を向りさ終の(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	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	育スクール(児童)[ス	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール]		+	1					+ '
17:00		1					1								17:00(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券]	17:
17.50		ł					-		l	+	<b></b>	<del></del>			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) CSL ive	17:30(60分)休場請は	17:30(120 分 ) 休場館		+	17:30(40分)CSLive	(17:30(40公)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]	スクール[スクール]	17:30(120分)体操競技スクール[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'''
18:00		1 /2	) No.				4		ļ	<b>.</b>			<b>4</b>			18:
18:00		+													19:00/10-Q125 /, 7.E./-b./b.	- 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:
		ļ								18:50(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜はぐし[整理券]						ļ
19:00		ļ	ļ		<u> </u>					19:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め[登理券]						19:
																ļ
19:30																19:
										1						
20:00																20:0
	L							L	L		L					
20:30																20:
		1	1	T	1	İ	1	T	1	1	İ			1		1
21:00		1	İ	1	1	İ	1	1	1	1	1	1		1		21:
		† <u>-</u>	l	†	t	<b>†</b>	†	<b>†</b>	t	1	<b>†</b>	1	İ	<b>†</b>	İ	1
21:30		t	t	İ	İ	<b>†</b>	İ	†	t	<b>†</b>	<b>†</b>	1		İ	<b>†</b>	21:
		t	ł	t	t	ł	t	<del> </del>	t	t	<b>†</b>	+	t	<del> </del>	t	1
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	カルチャールート	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3スタジオ	カルチャールール	コンディショニングエリフ	
						Mark Control of	Married of the last of the las	Manage and		L- / 1/2 / //	Miles and				L	