

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						09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(整理券)				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・清田[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)ピーチコンパニオンダンス&ヒーリング中庭[予約]			10:00		
10:30	10:15(40分)健康体操・池田(彰)[予約]										10:30				10:30(10分)介護予防ダンス・倉野[予約]					10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(整理券)	10:30	
11:00		11:10(40分)ラテンファン・高畑[予約]									11:00				11:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(整理券)		11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]				11:00	
11:30	11:20(40分)シンプルエアロLow・池田(彰)[予約]				11:15(40分)エアサイクルフィットネス/ライド・藤井[予約]						11:30	11:15(40分)ヒップホップ・ヨコ[予約]	11:15(40分)ファンクショナルコンディショニング(倉所[予約])			11:20(40分)パワーヨガ・宮崎[予約]				11:30(10分)ジムスモ/背中引きの整理券	11:30	
12:00											12:00										12:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(整理券)	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)コンビネーションエアロ・足立[予約]	12:20(40分)ピラティス・寺崎[予約]			12:30(20分)ジムスモ/ジムアップ(整理券)				12:35(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライト・北瀬[予約]	12:30	
13:00											13:00					13:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(整理券)					13:00	
13:30	13:25(40分)ヨガ・宮崎[予約]		13:25(30分)Fit Fun・重[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]				13:35(40分)ZUMBA(R)・重[予約]	13:35(40分)バランスボール・仲田[予約]			13:30	
14:00											14:00										14:00	
14:30	14:30(40分)パワーヨガ・清田[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/ピーチコンパニオンダンス[予約]		14:30	14:25(40分)シェイプアップ40・鈴木[予約]	14:30(40分)健康体操・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	
15:00											15:00										15:00	
15:30											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	
16:30											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)キッズエアダンススクール(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	
17:00											17:00										17:00	
17:30											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)キッズエアダンススクール[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(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:30	
18:00											18:00										18:00	
18:30											18:30			18:30(60分)体操競技スクール(スクール)							18:30	
19:00											19:00	19:10(40分)シェイプアップ40・夜木[予約]					19:20(40分)エアサイクルフィットネス/ライド・永音[予約]	19:20(30分)CSLive/ス&ヒール・FIGHTING[予約]	19:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・中庭[予約]		19:00	
19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・重[予約]	19:20(40分)ヨガ・佐藤[予約]						19:25(40分)フィットタックPRO・藤井[予約]	19:25(40分)フリースタイルダンス・NOYURI[予約]	19:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(整理券)	19:30		19:20(40分)ヨガ・佐藤[予約]			19:20(40分)エアサイクルフィットネス/ライド・永音[予約]	19:20(30分)CSLive/ス&ヒール・FIGHTING[予約]	19:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・中庭[予約]	19:20(10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)フィットタックPRO・中庭[予約]					20:10(40分)シェイプアップ・高山[予約]				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)		20:20(40分)シンプルエアロ・NOYURI[予約]	20:20(40分)ヨガ・森田[予約]	20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(整理券)	20:30		20:20(40分)キッズ体育・倉野[予約]							20:15(40分)エアサイクルフィットネス/ライド・中庭[予約]	20:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(整理券)	20:30
21:00											21:00						21:10(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]				21:00	
21:30	21:20(40分)フィットタック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/ス&ヒール・DANCING[予約]			21:15(40分)キッズ体育・藤井[予約]				21:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(整理券)	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			火			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			水			曜日

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	金					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]	10:10(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(40分)CSLive/ズーGO HIE・FISHY(随時参加)		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)シニエイブパンプ・高山[予約]	12:20(40分)ウィールビラティス・岡崎[予約]			12:30(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)コンビ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)フアイトアタックPRO・高山[予約]			13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						13:30(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/エアリアルフィットネス/パワーライフ[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/エアリアルフィットネス/ダンスライク						14:30
15:00											15:10(40分)パワーヨガ・佐藤[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]					15:30(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&船引き締め(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]	17:30(120分)体操競技スクール[スクール]			17:30(40分)CSLive/シニエイブパンプ[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																18:00
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										18:50(10分)ジムスモ/お楽しみ運動(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