セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、28日(金)、31日(水)は休館日です。
30日(火)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>

く スタ:	28 2	月							*						*							
	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	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	7
09:00											09:00											09:00
09:30											09:30					-						09:30
		+			09:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[整理券]		 			09:50(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜はぐし[整理券]								 				1
10:00		10:10(40分)CSLive/ ピラティス[予約]				10:00(40分)ZUMBA(R)·中村[予約]	10:00(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・平安山[予約]				10:00	10:00(40 分)ヨガ・渚 [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)パレエエク ササイズ・平井[予約]	10:00(40分)ビューティブロジェクト/スムース&ヒーリング・ 由側(系約)				10:00
40.00	10:15(40分)健康体操 ·池田(彩)[予約]	Ř	10.20(40.4) & 17 14		10.99/10公尺7.4 7五/樹本七						40.00				10.20/105 (\) (\) (# 3			+ MI [7 43]			1040/10Q357, 7.E7-6-4-2	t 10.00
10:30			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/脚&お 尻引き締め[整理券]					 	10:30		<u> </u>	 	10:30(105 分) 介護 7 - 防スクール・金野[スクール][予約]	š					10:40(10分)ジムスモ/かん! ん筋膜ほぐし[整理券]	10:30
11:00		11:10(40分)ラテンファ ン・高畑[予約]				11:00(40分)ファイトア	11:00(40分)パワーヨ ガ・とも[予約]		11:00(40分)学びタイム・薄井[予約]	7 11:00(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め[整理券]	11:00					11:00(10分)ジムスモ/背中引き締め[整理券]		11:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約]				11:00
	11:20(40 分)シンプル エアロLow・池田(彩) [予約]			11:15(40分)エアサイクルフ- ットネス/リズムライド・藤ま (予約)		約]	71,52(1,4)		ム・海井[ア利]			11:15(40分)ヒップホップ・3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		11:20(40分)パワー3 ガ・宮崎[予約]	し ファイベニア和川				1
11:30	[予約]			1142						11:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜はぐし[整理券]	11:30				-		-				11:30(10分)ジムスモ/背中 き締め[整理券]	11:30
12:00		<u> </u>				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/	12:00				-							12:00
	12:25(40分)シェイプバ ンプ40・藤井[予約]	ζ				ンプ・茂木[予約]	約]			12:10(20分)ジムスモ/ かんたんストレッチ[整 理券]		12:15(40分)コンビネーションエアロ・足立[多	12:20(40分)ピラティス ・寺島[予約]								12:15(10分)ジムスモ/脚& 尻引き締め[整理券]	Б
12:30	>> 40 M#5/[[] #3]	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	剃	4 MgC 7 4033			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]		12:30
12:00						13:10(40分)ボディケア			13:00(40分)エアサイクルフ	1	19-00					13:10(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券]		#01		フイト・北浦[予約]		12:00
10.00	13:25(40分)ヨガ・宮崎	計 13:25(30分)Fit Fun· 盛[予約]				13:10(40分)ボディケア ストレッチ・平安山[予 約]			13:00(40分)エアサイクルフ・ットネス/リズムライド・中気 「予約]		10.00					んストレッチ[整理券]					!	1000
13:30	[77#1]	96(7°*)					13:30(40分) バランス 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 ガ[予約]				13:35(40分)ZUMBA(R) ·盛[予約]	13:35(40分) パランス ボール・仲田[予約]				13:30
14.00				ļ	1400(10分)でムスモ/かんた					1400(10分)でムスモ/組みお	14.00			ļ		ļ			ļ			1400
14:00		+	l		14:00(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善[整理券]					14:00(10分)ジムスモ/御&お 尻引き締め[整理券]	14:00	14:25(40分)シェイプバ ンプ40・鈴木[予約]				+						14:00
14:30	14:30(40分)パワーヨ	B 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	ンブ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			14:40(40分)コンビネー ションエアロ・高畑[予 約]	14:40(40分)CSLive/	1			14:30
	33 - Vel T. 633	70-17 H *** III [F # 9]	タール]			N/-ITML FAU	#91						本.10円[1.4]]	タール] ループルバン			約					1
15:00											15:00		<u> </u>									15:00
15:30		·	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)キッズ体育スクール(幼児)[ス					15:30(60分)キッズ	体 15:30(60分)キッズダン	1	15:30
			育スクール(幼児)[ス クール]			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]	育スクール(初光/LA クール]						ラール (初光)[A					ラール] クール]	体 15:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]		1
16:00											16:00											16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズ体			16:30(60分)キッズ新	16:30(60分)キッズ体	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	16:30(60分)キッズチブ	7		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		16:30
		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 クール]		†	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 クール]		†			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) [スクール]	(ダンススクール[ス: ール]	1		. 育スクール(児童)[ス クール][予約]	育スクール(児童)[クール]	体 16:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール]		1
17:00]								I	17:00											17:00
17:30		17:30(60 分) キップ 休	17:30(60分)キップ休			17:30(60分)キップ新	17:30(80分)キッズ休	17:30(60分)キップ体			17:30		17:30(80分)キッズ休	17:30(60分)キッズは	17:30(60分)キップチ7	7		17:30(80分)キップ体	17:30(80分)キップ	体		17.90
17.50		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]		+	17.50		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)[ス クール]	ダンススクール[ス/ ール]	·		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]			- 17.00
18:00		1				İ				İ	18:00							1				18:00
18:30									ļ		18:30			40.00/00/1\\41.00 00/00		<u> </u>						1
18:30			l								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)シェイプバ ンプ40・茂木[予約]		1								19:00
	19:20(40分)ZUMBA(R)·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[予彩		19:25(40分)ファイトア タックPRO・藤井[予	19:25(40分)フリースタ イルダンス・NOYURI [予約]					27 40 1X/N()*431	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	7	19:20(30分)CSLive/X-CC 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]				1
19:30				ス/パワーライド[予彩]		約]	[予約]				19:30				ライド・永曾	19:30(10分)ジムスモ/御&お 尻引き締め[整理券]					19:30(20分)ジムスモ/かん! んストレッチ[整理券]	19:30
20:00				-	<u> </u>			L		<u> </u>	20:00	20:10(40分)ファイトア タックPRO・中畑[予 約]		L	-	 	20:10(40分)シェイプバ ンプ・高山[予約]		 			20:00
		20:20(40分)CSLive/ カラダデトックス[予約]				20:20(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	7		タックPRO・甲畑[予 約]	20:20(40 分) * クラブ 限定/骨盤エクササイ ズ・坂詰[予約]				シノ・高山「予約」	20:15(40分)ヨガ・藤村 [予約]		20:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・平安山	20:15(10分)ジムスモ/二のF &胸引き締め[整理券]	Ŕ
20:30	20:30(40分)CSLive/ シェイプパンプ・ー[予	4			20:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[整理券]	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		ズ・坂詰[予約]								l	20:30
21:00	±41										21:00						21:10(40分)ZUMBA	1				21:00
2	21:20(40分)ファイトア タックBEAT・石原[予	7.		 	21:20(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め[整理券]	 	21:15(40分)CSLive/ パワーヨガ[予約]	l	 	 			21:20(30分)CSLive/X-CO RE DANCING[予約]	t	 	 	21:10(40分)ZUMBA(R)·歌川[予約]	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	約]			1			,,,==n[1/89]				21:30					21:30(10分)ジムスモ/お腹引 き締め[整理券]		#0]			21:30(10分)ジムスモ/かん! ん筋膜はぐし[整理券]	21:30
	Mary Market	Man hotel	第3スタジオ	dente de la constantina della		With the best-	War both	Mary Asta-	4000-0-0			Mary Arthur	第2スタジオ	第8スタジオ	400000		Min to Auto-	第2スタジオ	Way bot-			
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	月	カルナヤールーム	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 火	カルナヤールーム	コンディショニングエリフ	贈日	第1スタジオ	第2人タンオ	水	カルナヤールーム	コンディショニングエリフ	第1スタジオ	際と人ランオ	第3スタジオ 木	カルナヤールーム	コンディショニングエリ	PB
-											- H			~					7			- Page 144

作成日:2025/11/30 12:12:14

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、28日(金)、31日(水)は休館日です。
30日(火)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 > ● ★								±			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リフ	曜日
09:00		Apart S P 10	20.000	2007 (20 00		200000	200.000	20.000	2007 (20 -		4	4000	200.000	22.00		09:0
																1
09:30		 					 	 							09:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[登理券]	09:3
08.30		 			 					·					ん筋トレ[整理券]	-
10:00		 			 		 	 		 			10:00(60分)キッズ体	1		10:0
10.00										10.18/10分)ジムスモ/かんた			10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			- IUX
10:30						10/20(4042)71 IMPA	10.20(40公)コガ,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 ん筋膜ほぐし[整理券]	10:20(4042)71 IMPA	10:30(40分)CSI ive/ボディメ	7 703			10:
10:30					ļ	R)・なごみ[予約]	[予約]	10:30(40分)ペピー体 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										11.00(00(1) + 7 (+	11.00(80(1) + 7 (+		11:
11:00					ļ	44.05(40())1=			ŀ		ļ		育スクール(児童)[ス	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	ļ	1 111
		ļ	ļ			11:25(40分)ヒップホップ・佐藤(あ)[予約]	1120(40(1)001 (2. 00		44.00(00/1) + - = #85	11.00/10/2021 77 (2002)	44.05/40/11745 + 4	44.05(40())=11= 4	クールJ	クールJ		
11:30		ļ			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/お腹引 き締め[整理券]	[予約]	11:35(40分)フリースタ イルダンス・まい[予約				11:
												,				
12:00													l			12:
						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]				l					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/脚&お 尻引き締め[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/二の腕 &胸引き締め[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			約了二十二二八八	14:05(40分) パランス ボール・高田[予約]	l	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]		145
		T	l		T	14:20(40分)オリジナ ルエアロ・岩下[予約]		1	[T	İ	11. 10 MILE 1 400	[TF[P#0]		1
14:30						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/リズムライ			1	İ			14:
		<u> </u>			†	i	ラール (列光パス クール]	クール]	F				1		1	1
15:00		1					1			-	15:10(40分)パワーヨ ガ・佐藤[予約]	15:05(40分)ピラティス	l			15:0
					1	15:20(40分)コンビネー					カ・佐藤[予約]	- 高田[李初]				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]		 	t	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]		+						1
16:00		 			 		†			+					16:00(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[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 (当)[予約]	16:20(40分)ラテンファ	I		んストレツナ[登珪帝]	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]		ł	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		 	ł					1
17:00		1					1			+						17:
17.50		ł					+			 	 					- '''
17:30		17:30(60分)キップ休	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 公) 休場館		+	17:30(40分)CSLive	17:30(40公)ボディケア			17:30(10分)ジムスモ/樹&お	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]	ļ		シェイプバンプ[予約]	17:30(40分)ボディケア ストレッチ・中尾[予約]	 		17:30(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め[整理券]	173
18:00		1 /2	7 701													18:
18:00		-								ļ					1000/10/3321 77 (4.7 4	18:
								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/背中引き締め[整理券]						18:
		ļ								18:50(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め[整理券]						
19:00		ļ			<u> </u>					19:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜はぐし[整理券]	ļ					19:
19:30																19:
	l						l				<u> </u>					
20:00											l					20:
	L						L	L								
20:30											l					20:
		1			1	İ	1		l	1	Ī					1
21:00		1	ļ		1	İ	1	T	l	1	l			1		21:
		t			t	†	†	†	†	1	l	†		1	İ	1
21:30		t			t		t	t	·	t	·			t		21:
		t			t	ł	 	·	 	 	l	†		t	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	
									1							4