

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年12月 -

8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	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
08:00																					08:00
08:30																					08:30
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]																			10:30
11:00																					11:00
11:30	11:20(40分)シンプルエアロLow・池田(彰)[予約]																				11:30
12:00																					12:00
12:30	12:25(40分)シェイブパンプ40・藤井[予約]	12:30(40分)ジャズダンス・藤城[予約]																			12:30
13:00	13:25(40分)ヨガ・宮嶋[予約]	13:25(30分)Fit Fun・重[予約]																			13:00
13:30																					13:30
14:00																					14:00
14:30	14:30(40分)パワーヨガ・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
15:00																					15:00
15:30																					15:30
16:00																					16:00
16:30																					16:30
17:00																					17:00
17:30																					17:30
18:00																					18:00
18:30																					18:30
19:00	19:20(40分)ZUMBA(R)・重[予約]	19:20(40分)ヨガ・佐藤[予約]				19:25(40分)フィットネス・藤井[予約]															19:00
19:30																					19:30
20:00																					20:00
20:30	20:30(40分)CSLive/シェイブパンプ[予約]	20:20(40分)CSLive/カラダデックス[予約]				20:20(40分)シンプルエアロ・NOYURI[予約]	20:20(40分)ヨガ・森田[予約]		20:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・藤井[予約]												20:30
21:00	21:20(40分)フィットアタックBEAT・石原[予約]																				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	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

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2025年12月 -

8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	
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]	10:15(10分)ジムスモ / かんたん筋力トレーニング[整理券]	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)セップホップ・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 / ゴーゴー RIE / FISHYDOL[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 / お腹引き締め[整理券]	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)シェイプアップ・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 / 肩&お尻引き締め[整理券]						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)フットボールPFCO・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
14:00											13:55(40分)コンピネーションエアロ・田村[予約]	14:05(40分) / バランスボール・高田[予約]			14:00(40分)CSLive / エアロ / クラフトネス / パワーライ [予約]	14:00
14:30									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
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)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
16:30											16:20(40分)ヨガ・佐藤(由) [予約]	16:20(40分)ラテンファン・中尾[予約]			16:00(10分)ジムスモ / かんたんストレッチ[整理券]	16:30
17:00																17:00
17:30																17:30
18:00																18:00
18:30																18:30
19:00																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