

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、10日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)、12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	月				火				曜日	水				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							09:00					
09:30									09:30							09:30					
10:00	10:10(40分)CSLive/ライティス[予約] 10:15(40分)健康体操 池田(影)[予約]				09:45(10分)ジムスキーハンタム筋肉ほぐし[整理券] 10:00(40分)ZUMBA(R)・中村[予約]	10:00(40分)CSLive/スマート・ソーラン・平安山[予約]			09:50(10分)ジムスキーハンタム筋肉ほぐし[整理券] 10:00(40分)Fit Fun・高山[予約]			10:00(10分)ジムスキーハンタム筋肉ほぐし[整理券] 10:00(40分)バレエエクササイズ・半井[予約]	10:00(40分)CSLive/スマート&ヒーリング[予約]			10:00(40分)ジムスキーハンタム筋肉ほぐし[整理券] 10:30					
10:30	10:30(40分)ペビー体 育スクール[スクール] 11:10(40分)シングル エアロLow・池田(影) [予約]				11:00(40分)ファイタ タックPRO・高山[予約] 11:15(40分)エアサイクルフ ィット[予約]	11:00(40分)ヨガ・港 11:30(10分)ジムスキーハンタム筋肉ほぐし[整理券] 12:00(40分)シエイブ ン・高木[予約] 12:30(40分)シェイブ ン・ジャズダン ス・藤井[予約]	11:00(40分)学びタイ ム・薄井[予約] 11:15(40分)ヒップホッ ク・ヨーコ[予約]	11:00(10分)ジムスキーハンタム筋肉ほぐし[整理券] 11:20(40分)パワーヨ ガ・高崎[予約]	11:30(10分)介護 ヨガ・金野[ス クール][予約]	11:30(10分)ジムスキーハンタム筋肉ほぐし[整理券] 11:40(40分)ファイタ タックBEAT・高山[予 約]	11:40(40分)エアサイ クル・フィットス・パ ワー・北風[予約]			11:40(40分)ジムスキーハンタム筋肉ほぐし[整理券] 11:50(40分)エアサイ クル・フィットス・パ ワー・北風[予約]							
11:00									11:00(40分)ヨガ・平安 山[予約]						12:00						
11:30									12:10(20分)ジムスキ ー・かんたんスレーブ[整 理券] 12:30(20分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券] 13:00(40分)ヨガ・宮崎 [予約]	12:00(40分)ジムスキ ー・平安山[予 約] 12:30(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券] 13:00(40分)ヨガ・宮崎 [予約]	12:15(40分)コンビネ ーション・エアロ・足立[予 約] 12:30(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券] 13:00(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券]	12:20(40分)ラティス 寺島[予約]	12:30(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券] 13:00(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券]	13:00(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券] 13:30(40分)ZUMBA(R) ・高木[予約]	13:30(40分)ハラス ボール・仲田[予約]	13:30(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券] 13:30(40分)コンビネ ーションエアロ・高畠[予 約]	13:30(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券] 14:00(40分)シェイブ ン・高木[予約]	14:00(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券] 14:30(40分)ZUMBA(R) ・仲田[予約]	14:30(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券] 14:30(40分)コンビネ ーションエアロ・高畠[予 約]	14:30(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券] 14:40(40分)CSLive/ HOTヨガ[予約]	14:40(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券] 15:00
12:00									14:40(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券] 15:00(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール] 15:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]	14:40(40分)ZUMBA(R) ・仲田[予約]	14:40(40分)健康体操 拳・池田[予約]	14:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]	14:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]	14:30(60分)コンビネ ーションエアロ・高畠[予 約]	14:40(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券] 15:00						
13:00									15:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]						15:30						
13:30									15:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]						16:00						
14:00									15:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]						14:00						
14:30	14:30(40分)パワーヨ ガ・港[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[幼稚][ス クール]	14:30(30分)CSLive/スマ ート・平安山[予 約]			14:30(40分)パワーヨ ガ・港[予約]						14:30						
15:00									14:30(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券]						15:00						
15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]				15:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]	15:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]						15:30						
16:00									15:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]						16:00						
16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール][予約]				16:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]						16:30						
17:00									16:30(60分)キッズ体 育スクール[幼稚][ス クール]						17:00						
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						
18:00									17:30(60分)キッズ体 育スクール[児童][ス クール]						18:00						
18:30									18:30(60分)キッズ体 育スクール[児童][ス クール]						18:30						
19:00									18:30(60分)キッズ体 育スクール[児童][ス クール]						19:00						
19:30	19:20(40分)ZUMBA(R) ・里奈[予約]				19:20(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーフィット[予 約]	19:25(40分)ファイタ タックPRO・藤井[予 約]	19:25(40分)フリースタ イリング・NOURL[予 約]	19:30(40分)HOT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/ライト・永曾	19:20(30分)CSLive/X-CO ME FIGHTING[予約]	19:30(40分)ファンクショナ ル・フィットネス/平安山[予 約]	19:30(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券]	19:30(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券]	19:30(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券]	19:30						
20:00									19:30(40分)エアサイ クルPRO・中畑[予 約]						20:00						
20:30	20:20(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーフィット[予 約]				20:20(40分)ジムスキ ー・かんたんスレーブ[新 規会員登録][整理券]	20:20(40分)ヨガ・森田 (光)[予約]	20:25(40分)エアサイ クルPRO・中畑[予 約]	20:30(40分)ジムスキ ー・かんたんスレーブ[新 規会員登録][整理券]	20:20(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券]	20:15(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券]	20:15(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券]	20:15(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券]	20:30								
21:00	21:20(40分)ファイタ タックBEAT・右高[予 約]				21:20(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券]	21:15(40分)CSLive/ パワーヨガ[予約]			21:20(30分)CSLive/X-CO ME DANCING[予約]						21:00						
21:30									21:20(40分)ジムスキ ー・二の腕[新規会員登 録][整理券]						21:30						
	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					
曜日	月				火				曜日	水				木							

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、10日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)、12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、会員が必要です) [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	
11:00															11:00	
11:30															11:30	
12:00															12:00	
12:30															12:30	
13:00															13:00	
13:30															13:30	
14:00															14:00	
14:30															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															19:00	
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
	金				土				日				曜日			