

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)、16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	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	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
08:00											08:00						08:00					
08:30											08:30						08:30					
10:00											10:00						10:00					
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]				10:00(40分)ZUMBA (R)・中村[予約]	10:00(40分)CSLive/ス ム&ヒーリング(平賀山[予約])				10:00(40分)ヒップホ プ・ヨコ[予約]	10:00(30分)Fit Fun ・高山[予約]					10:00(40分)ピラエ クスサイズ・平井[予約]	10:00(40分)CSLive/ スム&ヒーリング [予約]				
10:30			10:30(40分)ベビー体 育スクール(スクール)										10:30(105分)介護予 防スクール・倉野(スク ール)[予約]									10:40(10分)ジムスモ/中 央筋ほぐし(随時参加)
11:00											11:00						11:00					
11:20(40分)シンプル エアロLow・池田(彰) [予約]		11:10(40分)ラテンフ ン・高橋[予約]				11:00(40分)フィット ネスクPRO・高山[予 約]	11:00(40分)パワ ーヨガ・とむ[予約]		11:00(40分)手び たいム・薄井[予約]	11:00(10分)ジムスモ/二の 腕筋ほぐし(随時参加)							11:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約]					
11:30											11:30						11:30					
																						11:30(10分)ジムスモ/背中 肩甲骨の随時参加
12:00											12:00						12:00					
12:25(40分)シェイパ ン・40・藤井[予約]		12:20(40分)ジャズダン ス・藤井[予約]				12:00(40分)シェイパ ン・茂木[予約]	12:00(40分)★クラブ 屋敷・つみぎ(平賀山[予 約])				12:15(40分)コンピ ネーションエアロ・足立(予 約)	12:20(40分)ピラ ティス(寺島[予約])										
12:30											12:30						12:30					
																						12:35(40分)エアサイ クルフィットネス/パワ ーライド・北瀬[予約]
13:00											13:00						13:00					
13:25(40分)ヨガ・宮崎 [予約]		13:25(30分)Fit Fun ・重[予約]				13:10(40分)ボディキ ャップ・早安山[予 約]					13:00(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス/パワ ーライド[予約]											
13:30											13:30						13:30					
14:00											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(40分)ZUMBA (R)・仲田[予約]	14:30(30分)CSLive/ピ ンク・アロ・高橋[予約]				14:30(40分)シ ンブル・池田[予約]	14:30(40分)パワ ーヨガ[予約]					14:30(40分)コンピ ネーションエアロ・高橋[予 約]	14:40(40分)CSLive/ HOTヨガ[予約]				
15:00											15:00						15:00					
15:30											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(新 体操スクール[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 ッズ体育スクール(幼 児)[スクール]	
16:00											16:00						16:00					
16:30											16:30						16:30					
16:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	16:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	16:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]				16:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	16:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	16:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]			16:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]						16:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	16:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	16:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	16:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	16:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	
17:00											17:00						17:00					
17:30											17:30						17:30					
17:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	17:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	17:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]				17:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	17:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	17:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]			17:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]						17:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	17:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	17:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	17:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	17:30(60分)キ ッズ体育スクール [スクール][予約]	
18:00											18:00						18:00					
18:30											18:30						18:30					
18:30(60分)体操 競技スクール[ス クール]																						
19:00											19:00						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[予約]					19:20(40分)シ ンブル・40・藤井[予 約]	19:20(40分)HOT ヨガ・佐藤[予約]					19:20(40分)エア サイクルフィットネ ス/パワーライド・永 音[予約]	19:20(30分)CSLive/ス ム&ヒーリング(平賀山[予 約])	19:15(40分)ピラエ クスサイズ・平井[予 約]			
20:00											20:00						20:00					
20:30	20:30(40分)CSLive/ シェイパ・ハン・[予 約]	20:20(40分)CSLive/ カラダデックス[予約]				20:20(40分)シ ンブル・40・藤井[予 約]	20:20(40分)ヨガ・森田 [元][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]	20:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋脈ほぐし(随時参加)							20:10(40分)シェイ パ・ハン・[予約]	20:15(40分)ピラ エクスサイズ・平井[予 約]	20:15(40分)エア サイクルフィットネ ス/パワーライド・永 音[予約]	20:15(10分)ジムスモ/二の 腕筋ほぐし(随時参加)	20:15(10分)ジムスモ/中 央筋ほぐし(随時参加)	
21:00											21:00						21:00					
21:20(40分)フットア タックBEAT・石原[予 約]						21:20(10分)ジムスモ/肩甲骨 の随時参加(随時参加)					21:20(30分)CSLive/ス ム&ヒーリング(平賀山[予 約])						21:15(40分)★クラブ 屋敷・つみぎ(平賀山[予 約])	21:15(40分)CSLive/ ピラティス[予約]	21:15(10分)ジムスモ/中 央筋ほぐし(随時参加)	21:15(10分)ジムスモ/かんた ん筋脈ほぐし(随時参加)	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	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	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
月					火					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 09:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(整理券)
10:00																10:00 10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕
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/かんたんストレッチ(整理券)	10:30(40分)ZUMBA(R)・里菜〔予約〕	10:30(40分)CSLive/ボディトレーニング〔予約〕				10:30
11:00																11:00 11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕
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/RE/PIG/TRYGO〔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/お膳引き締め(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)シェイプバンプ・高山〔予約〕	12:20(40分)ウィールピラティス・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/肩甲骨引き締め(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/ピラティス〔予約〕				13:00
13:30						13:20(40分)フアイトステップPRO・高山〔予約〕			13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕						12:40(10分)ジムスモ/二の腕&肩甲骨引き締め(整理券)	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/ケトル/フットボール/パワーライ		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(30分)CSLive/エアロ/ケトル/フットボール/ジムスモ						14:30
15:00																15:00
15:30						15:20(40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〕		15:10(40分)パワーヨガ・佐藤〔予約〕	15:05(40分)ピラティス・高田〔予約〕				15:30
16:00																16:00 16:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(整理券)
16:30											16:25(40分)ピラティス・高田〔予約〕					16:30
17:00																17:00
17:30																17:30
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/肩甲骨引き締め(整理券)	17:30
18:00																18:00
18:30																18:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(整理券)
18:30																18:30 18:30(10分)ジムスモ/二の腕&肩甲骨引き締め(整理券)
19:00																19:00 19:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ(整理券)
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