

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2026年08月 -

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)は休館日です。

11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	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		
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[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&ヒールダンス[予約]				10:00(10分)ジムスモ・二の腕 &肩引き締め(整理券)	10:00(40分)ヨガ・清 高山[予約]		10:00(30分)Fit Fun・ 高山[予約]		10:00(10分)ジムスモ・お昼引 き締め(整理券)	10:00(40分)レシェクサ サイズ・深田[予約]	10:00(40分)ビューティプロ ジェクション&ヒールダン ス[予約]			10:00(10分)ジムスモ・朝&お 昼引き締め(整理券)	10:30		
10:30			10:30(40分)ベビー体 育スクール[スクール]			10:30(10分)ジムスモ・かんた ん息継ぎ(整理券)									10:30(10分)介護 予 防スクール・倉野[スク ール][予約]						10:30(10分)ジムスモ・朝&お 昼引き締め(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)フットプロ・高山[予 約]	11:00(40分)パワ ーヨガ・とも[予約]		11:00(40分)手びタイ ム・薄井[予約]	11:00(10分)ジムスモ・かんた んストレッチ(整理券)						11:00(10分)ジムスモ・かんた ん息継ぎ(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[参 加]						11:18(40分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・藤井 [予約]				11:30(10分)ジムスモ・かんた ん息継ぎ(整理券)	11:15(40分)ヒップホッ プ・ヨコ[予約]	11:15(40分)フットプロ・中 村[予約]					11:20(40分)パワ ーヨガ・宮崎[予約]			11:30(10分)ジムスモ・かんた ん息継ぎ(整理券)	11:30			
12:00						12:00(40分)シェイパ ン・茂木[予約]	12:00(40分)*クラブ屋敷/ワ グ・ストレッチ・平塚山[予 約]			12:10(20分)ジムスモ・/両 手とお尻引き締め(整 理券)											12:00			
12:25(40分)シェイパ ン・藤井[予約]	12:20(40分)ジャズダン ス・藤枝[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(20分)ジムスモ・二の腕 &肩引き締め(整理券)	12:30(40分)オリジ ナルエアロ・仲田[予約]	12:35(40分)フットア タックBEAT・中畑[予 約]		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]	12:15(10分)ジムスモ・両手引 き締め(整理券)	12:30		
13:00						13:10(40分)ボディケ アストレッチ・平塚山[予 約]				13:00(40分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・中畑 [予約]						13:00(10分)ジムスモ・両手引 き締め(整理券)					13:00			
13:25(40分)ヨガ・宮崎 [予約]	13:25(30分)Fit Fun・ 重[予約]						13:30(40分)バラン スボール・仲田[予約]															13:30		
14:00											14:00(10分)ジムスモ・二の腕 &肩引き締め(整理券)					14:00(10分)ジムスモ・かんた ん息継ぎ(整理券)					14:00			
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(40分)CSLive/ フットピラティス[予 約]				14:25(40分)シェイパ ン・関根[予約]	14:30(40分)健康太極 拳・池田[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)コンピネ ーションエアロ・高畑[予 約]	14:30(30分)Fit Fun・ 熊谷[予約]			14:30			
15:00																						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		
16:30						16:30(60分)キッズ新 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]	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)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズテ 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(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール]	16:30			
17:00																						17:00		
17:30						17:30(60分)キッズ新 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]	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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズテ 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(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール]	17:30			
18:00																						18:00		
18:30												18:30(60分)体操競技 スクール[スクール]										18:30		
19:00											19:10(40分)シェイパ ン・茂木[予約]											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]		19:25(40分)フットプロ・ エアサイクルフィットネ ス/リズムライド[予約]	19:25(40分)フリースタ イルダンス・NOYURI [予約]				19:20(40分)ヨガ・佐藤 [参]				19:20(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ライド・永曾	19:20(30分)CSLive/ス ム&ヒールダンス[予 約]	19:15(40分)フットプロ・中 村[参]	19:15(40分)フットプロ・中 村[参]			19:30			
20:00											20:10(40分)フットア タックPRO・中畑[予 約]											20:00		
20:30(40分)CSLive/ シェイパン・[予 約]	20:20(40分)CSLive/ ピラティス[予約]					20:20(40分)シンプル エアロ・NOYURI[予 約]	20:20(40分)ヨガ・森田 [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・背中引 き締め(整理券)											20:30			
21:00																						21:00		
21:20(40分)フットア タックBEAT・石原[予 約]							21:15(40分)CSLive/ パワーヨガ[予約]				21:30(30分)CSLive/ス ム&ヒールダンス[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	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	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		
月					火					水					木									

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2026年08月 -

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)は休館日です。
11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	
08:00																08:00
08:30																08:30
10:00													10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			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]		10:30(40分)ZUMBA(R)・里菜[予約]	10:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]				10:30
11:00						11:25(40分)ステップアップ・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/アコースティック[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/かんたんな筋トレ(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						12:25(40分)シニエイバル・高山[予約]	12:20(40分)ウィールピラティス・岡崎[予約]									12:30
13:00								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/かんたんな筋トレ(整理券)						13:00
13:30						13:20(40分)フットボール・高田[予約]					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/ピラティス[予約]				13:30
14:00								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/二の腕と脇の筋トレ(整理券)	14:00
14:30						14:20(40分)オリジナルエアロ・岩下[予約]					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/エアロバイク/フットボール/パワーライ [予約]		14:30
15:00								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/エアロバイク/フットボール/リズムダンス						15:00
15:30						15:20(40分)コンビネーションステップ・岩下[予約]					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			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]						16:00(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ(整理券)	16:00
16:30											16:20(40分)ヨガ・佐藤(あ) [予約]	16:20(40分)ラテンファン・中尾[予約]				16:30
17:00								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]							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/シニエイバル[予約]	17:30(40分)ホリディケアストレッチ・中尾[予約]			17:00(10分)ジムスモ/肩甲骨の筋トレ(整理券)	17:30
18:00															18:00(10分)ジムスモ/肩甲骨の筋トレ(整理券)	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/肩甲骨の筋トレ(整理券)					18:20(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ(整理券)	18:30
19:00										18:50(10分)ジムスモ/二の腕と脇の筋トレ(整理券)						19:00
19:30										19:10(10分)ジムスモ/お腹の筋トレ(整理券)						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
	★					土					日					