

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2026年09月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。

21日(月)、22日(火)、23日(水)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(40分)ヨガ・清 [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)バレーエク ササイズ・平井[予約]	10:00(40分)ピーチコンエ グ/スモ&ヒールダン[予約]		10:00		
10:30	10:15(40分)健康体操 池田[予約]	10:10(40分)CSLive/ ピラティス[予約]			09:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券]	10:00(40分)ZUMBA (R)・中村[予約]	10:00(40分)CSLive/スモ &ヒールダン[予約]				10:30					10:30(105分)介護予 防スクール/倉野[予約]				10:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券]	10:30	
11:00											11:00					11:00(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き体操[整理券]				11:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約]	11:00	
11:30	11:20(40分)シンプル エアロLow・池田[予約]				11:10(40分)ラテンファン 高畑[予約]	11:00(40分)エアサイクルファン ダンス/リズムライド・藤井 [予約]	11:00(40分)フィットア タックPRO・高山[予約]	11:00(40分)パワーヨ グ・とむ[予約]	11:00(40分)学びタイ ム・薄井[予約]	11:00(10分)ジムスモ/肩中引 &膝引き体操[整理券]	11:30	11:15(40分)ヒップホッ プ・ヨコ[予約]	11:15(40分)フランクショナル コンディショニング・森井[予約]				11:20(40分)パワーヨ グ・宮崎[予約]			11:20(10分)ジムスモ/肩&お 腹引き体操[整理券]	11:30	
12:00											12:00											12:00
12:30	12:25(40分)シェイパ ング・藤井[予約]	12:20(40分)ジャズダン ス・森根[予約]				12:00(40分)シェイパ ング・茂木[予約]	12:00(40分)クラブ屋敷/ワ ープストレッチ・平安山[予 約]			12:10(20分)ジムスモ/ 肩&お尻引き体操[整理 券]	12:30	12:15(40分)コンビネ ーションエアロ・足立[予 約]	12:20(40分)ピラティス ・寺崎[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]	12:30	
13:00											13:00					13:00(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き体操[整理券]					13:00	
13:30	13:25(40分)ヨガ・宮崎 [予約]	13:20(30分)Fit Fun・ 重[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 ルフィットネス/スライド・中 畑[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 グ[予約]									13:30	
14:00											14:00											14:00
14:30	14:30(40分)パワーヨ グ・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/ フリーールピラティス[予 約]			14:25(40分)シェイパ ング・関根[予約]	14:30	14:30(40分)健康体操 ・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)コンビネ 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											15:00
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(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											16:00
16:30											16:30											16:30
17:00											17:00											17:00
17:30											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(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	
18:00											18:00											18:00
18:30											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)シェイパ ング・茂木[予約]										19:00
19:30	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)フィットア タックPRO・藤井[予約]	19:25(40分)フリースタ イルダンス・NOYURI [予約]				19:30	19:20(40分)ヨガ・佐 藤[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	19:30(30分)CSLive/×CO RE FIGHTING[予約]	19:30(40分)フランクシ ョナルコンディショ ニング・平安山[予 約]			19:30(10分)ジムスモ/かん たんストレッチ[整理券]	19:30	
20:00											20:00	20:10(40分)フィットア タックPRO・中畑[予 約]					20:10(40分)シェイパ ング・高山[予約]				20:00	
20:30	20:30(40分)CSLive/ シェイパング[予約]	20:20(40分)CSLive/ ピラティス[予約]			20:40(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き体操[整理券]	20:20(40分)シンプル エアロ・NOYURI[予 約]	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 ーライド・藤井[予約]	20:40(10分)ジムスモ/肩中引 &膝引き体操[整理券]	20:30		20:20(40分)クラブ 屋敷/骨盤エクササイ ズ・坂田[予約]								20:30	
21:00											21:00											21:00
21:30	21:20(40分)フィットア タックBEAT・石原[予 約]				21:20(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[整理券]		21:15(40分)CSLive/ パワーヨガ[予約]			21:30(30分)CSLive/×CO RE DANCING[予約]	21:30	21:10(40分)ZUMBA (R)・歌川[予約]				21:10(40分)クラブ屋敷/ワ ープストレッチ・平安山[予 約]				21:30(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き体操[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09月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。
21日(月)、22日(火)、23日(水)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(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/ズーGOHIE・FISHYGO〔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/青中引き組(常連者)	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(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/かんたん組(常連者)							12:30
13:00											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〕				13:00
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〕								13:40(10分)ジムスモ/かんたん組(常連者)	13:30
14:00											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・イタル・フィットネス/パワーライズ〔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(30分)CSLive/エアロ・ジック・フィットネス/リズムクラブ							14:30
15:00						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〕				15:00
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(10分)ジムスモ/園&おまじき組(常連者)	16:00
16:30		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〔スクール〕		16:25(40分)ピラティス・高田〔予約〕		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〕		16:20(40分)ヨガ・佐藤(由)〔予約〕	16:20(40分)ラテンファン・中尾〔予約〕				16:30
17:00																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)ホディケアストレッチ・中尾〔予約〕				17:00(10分)ジムスモ/青中引き組(常連者)	17:30
18:00															18:00(10分)ジムスモ/かんたん組(常連者)	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/二の輪&おまじき組(常連者)						18:30(10分)ジムスモ/園&おまじき組(常連者)	18:30
19:00									18:10(10分)ジムスモ/おまじき組(常連者)							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