

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2026年10月 -

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

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 >

曜日	月					火					曜日	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	
08:00											08:00											08:00
08:30											08:30											08:30
10:00											10:00	10:00(40分)ヨガ・港 [予約]	10:00(30分)Fit Fun・ 高山[予約]									10:00
10:30	10:15(40分)健康体操 ・池田[予約]										10:30				10:30(105分)介護予 防スクール・倉野[ス クール][予約]							10:30
11:00											11:00											11:00
11:30	11:20(40分)シンプル エアロLow・池田[参 加]										11:30	11:15(40分)ヒップホッ プ・ヨコ[予約]	11:15(40分)フランク ダンス・中根[予約]				11:20(40分)パワ ー・宮崎[予約]					11:30
12:00											12:00											12:00
12:30	12:25(40分)シェイバ ン・藤井[予約]	12:20(40分)ジャズ ダンス・藤井[予約]									12:30	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
13:00											13:00											13:00
13:30	13:25(40分)ヨガ・宮 崎[予約]	13:25(30分)Fit Fun・ 重[予約]									13:30	13:30(40分)シ ンプルエアロ・池田[参 加]	13:30(40分)パ ワー・宮崎[予約]									13:30
14:00											14:00											14:00
14:30	14:30(40分)パワ ー・池田[予約]	14:30(40分)オリ ジナルエアロ・森田 [予約]									14:30	14:30(40分)シ ェイパング・藤井[参 加]	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
15:00											15:00											15:00
15:30											15:30											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
18:00											18:00											18:00
18:30											18:30											18:30
19:00											19:00											19:00
19:30	19:20(40分)ZUMBA (R)・里菜[予約]	19:20(40分)ヨガ・佐 藤[予約]									19:30	19:20(40分)シ ェイパング・茂木[参 加]	19:20(40分)ヨガ・佐 藤[参]									19:30
20:00											20:00											20:00
20:30	20:30(40分)CSLive/ シェイパング・[参 加]	20:20(40分)CSLive/ Pilates Shape[参 加]									20:30	20:10(40分)フ ァイトアタックPRO・ 中畑[予約]	20:20(40分)キ ャップ・宮崎エクサ サイズ・坂田[参 加]									20:30
21:00											21:00											21:00
21:30	21:20(40分)フ ァイトアタックBEAT・石 原[予約]										21:30	21:30(30分)CSLive/× COORE DANCING[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	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10月 -

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。
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
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)ベビータンクスクール〔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(40分)CSLive/シンブルエアロ〔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/ズーゴ・HIE・FISHTRICK〔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)シニエバリン・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
13:00										12:30(10分)ジムスモ/かんたん組(常連者)						13:00
13:30						13:20(40分)フットステップ・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/ビラティス〔予約〕				13:30
14:00															13:40(10分)ジムスモ/かんたん組(常連者)	14:00
14:30									13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕		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・フット・ネズミ・パワーライ		14:30
15:00																15:00
15:30						15:20(40分)コンビネーションステップ・岩下〔予約〕	15:30(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)ビラティス・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〕												16:00(10分)ジムスモ/かんたん組(常連者)	16:00
16:30											16:20(40分)ヨガ・佐藤(あ)〔予約〕	16:20(40分)ラテン・中尾〔予約〕				16:30
17:00																17:00
17:30																17:30
18:00															18:00(10分)ジムスモ/青中引き組(常連者)	18:00
18:30															18:20(10分)ジムスモ/かんたん組(常連者)	18:30
19:00															18:10(10分)ジムスモ/お慶引き組(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