セントラルウェルネスクラブ成城 － 2026年11月 －

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。
3日(火)、23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					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	
09:00																					09:00
09:30					09:45(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[整理券]					09:50(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[整理券]											09:30
10:00	10:15(40分)健康体操・池田（彩）[予約]	10:10(40分)CSLive/ピラティス[予約]			10:35(10分)ジムスモ/お腹引き締め[整理券]	10:00(40分)ZUMBA(R)・中村[予約]	10:00(40分)CSLive/スムースＡヒーリング・平安山[予約]				10:00(40 分)ヨガ・渚[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)バレエエクササイズ・平井[予約]	10:00(40分)ピューティプロジェクト・スムースＡヒーリング・中嶋[予約]				10:00
10:30																				10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[整理券]	10:30
11:00	11:20(40分)シンプルエアロLow・池田（彩）[予約]	11:10(40分)ラテンファン・高畑[予約]		11:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・藤井[予約]		11:00(40分)ファイトアタックPRO・高山[予約]	11:00(40分)パワーヨガ・とも[予約]		11:00(40 分)学びタイム・薄井[予約]	11:00(10分)ジムスモ/この脚＆胸引き締め[整理券]	11:15(40分)ヒップホップ・ヨーコ[予約]	11:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・藤井[予約]			11:00(10分)ジムスモ/背中引き締め[整理券]	11:20(40 分)パワーヨガ・宮崎[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]				11:00
11:30										11:30(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善[整理券]										11:30(10分)ジムスモ/背中引き締め[整理券]	11:30
12:00	12:25(40分)シェイプバンプ・藤井[予約]	12:20(40分)ジャズダンス・藤枝[予約]			12:30(10分)ジムスモ/この脚＆胸引き締め[整理券]	12:00(40分)シェイプバンプ・茂木[予約]	12:00(40分)＊クラブ限定/ウエーブストレッチ・平安山[予約]			12:10(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ[整理券]	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・寺島[予約]								12:15(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め[整理券]	12:00
12:30															12:35(20分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[整理券]	12:30(40 分)オリジナルエアロ・仲田[予約]	12:30(40分)ファイトアタック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・北浦[予約]		12:30
13:00	13:25(40分)ヨガ・宮崎[予約]	13:25(30分)Fit Fun・盛[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/リズムライド・中畑[予約]						13:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[整理券]						13:00
13:30							13:30(40 分)バランスボール・仲田[予約]				13:30(40 分)シンプルステップ・池田[予約]	13:30(40 分)パワーヨガ[予約]				13:35(40分)ZUMBA(R)・盛[予約]	13:35(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/かんたん姿勢改善[整理券]					14:00(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め[整理券]											14:00
14:30	14:30(40 分)パワーヨガ・渚[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/Pilates Shape[予約]				14:25(40分)シェイプバンプ・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)コンビネーションエアロ・鳥羽[予約]	14:30(30分)Fit Fun・熊谷[予約]				14:30
15:00																					15:00
15:30		15:30(40分)コンビネーションステップ・森田[予約]	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)キッズ体育スクール（児童）[スクール][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][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)キッズチアダンススクール[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
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][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][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)キッズチアダンススクール[スクール]			17:30(60 分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	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
18:30													18:30(60分)体操競技スクール[スクール]								18:30
19:00											19:10(40分)シェイプバンプ・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)ファイトアタックPRO・藤井[予約]	19:25(40分)フリースタイルダンス・NOYURI[予約]					19:20(40分)ヨガ・佐藤（麻）[予約]				18:20(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING[予約]	19:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・平安山[予約]				19:30
20:00											20:10(40分)ファイトアタックPRO・中畑[予約]					20:10(40分)シェイプバンプ・高山[予約]					20:00
20:30	20:30(40分)CSLive/シェイプパンプ・一[予約]	20:20(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]			20:40(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[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/かんたん筋膜ほぐし[整理券]		20:20(40 分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・坂詰[予約]				20:15(40分)ヨガ・藤村[予約]			20:15(10分)ジムスモ/この脚＆胸引き締め[整理券]	20:30
21:00																21:10(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]					21:00
21:30	21:20(40分)ファイトアタックBEAT・石原[予約]				21:20(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め[整理券]		21:15(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]					21:20(30分)CSLive/X－CORE DANCING[予約]			21:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め[整理券]		21:15(40分)＊クラブ限定/ウエーブストレッチ・平安山[予約]				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	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					

作成日:2026/10/31 15:34:41

セントラルウェルネスクラブ成城 - 2026年11月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。
3日(火)、23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	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(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)・星崇[予約]	10:30(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]				10:30
11:00													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						11:25(40分)ヒップホップ・佐藤(あ)[予約]	11:30(40分)CSLive/スーCORE FIGHTING[予約]		11:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		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)シェイプパンプ・高山[予約]	12:20(40分)フィールピラティス・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/脚&お尻引き締め[整理券]	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]				12:30
13:00						13:20(40分)ファイトアタックPRO・高山[予約]										13:00
13:30								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]				13:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め[整理券]	13:30
14:00						14:20(40分)オリジナルエアロ・岩下[予約]						14:05(40分)バランスボール・高田[予約]		14:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[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/エアサイクルフィットネス/リズムライド							14:30
15:00											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]			15:20(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]								15:30
16:00															16:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[整理券]	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(当)[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/シェイプパンプ[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/脚&お尻引き締め[整理券]	17:30
18:00															18:20(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[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/背中引き締め[整理券]						18:30
19:00										18:50(10分)ジムスモ/二の腕&脚引き締め[整理券] 19:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め[整理券]						19:00
19:30																19:30
20:00																20:00
20:30																20:30
21:00																21:00
21:30																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	金					土					日					曜日

作成日:2026/10/31 15:34:41