

LESSON SCHEDULE

プールレッスン以外、すべてのレッスンが予約制プログラムとなります。
 該当レッスンの1週間前(当日含む)の午前9時よりオンラインでのご予約となります。

《1stスタジオ》52名 《2ndスタジオ》34名
 《3rdスタジオ》22名 《カルチャールーム》15名

※スタジオレッスン予約者の入場はレッスン開始15分前から致します。※道具が必要なレッスンに関しては、上記の人数よりも少なくなる場合がございます。※「GYM RIDE」は4Fジムカウンターにて整理券での配布となります。※プールレッスンの際、8名ごとに1コースずつコースを広げさせていただきます。

営業のご案内

4月	日	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4	
	5	6	7	8	9	10	11	
	12	13	14	15	16	17	18	
	19	20	21	22	23	24	25	
	26	27	28	29	30			

5月	日	月	火	水	木	金	土	日
						1	2	
	3	4	5	6	7	8	9	
	10	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	23	
	24	25	26	27	28	29	30	

6月	日	月	火	水	木	金	土	日
	7	8	9	10	11	12	13	
	14	15	16	17	18	19	20	
	21	22	23	24	25	26	27	
	28	29	30					

印は休館日 印は祝日営業日となります。【営業時間】9:00~19:00

セントラルウェルネスクラブ成城店 2026.4 April >>>

Mon 月曜日	Tue 火曜日	Wed 水曜日	Thu 木曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日
1st スタジオ	1st スタジオ	1st スタジオ	1st スタジオ	1st スタジオ	1st スタジオ
2nd スタジオ	2nd スタジオ	2nd スタジオ	2nd スタジオ	2nd スタジオ	2nd スタジオ
3rd スタジオ	3rd スタジオ	3rd スタジオ	3rd スタジオ	3rd スタジオ	3rd スタジオ
プール	プール	プール	プール	プール	プール
カルチャールーム	カルチャールーム	カルチャールーム	カルチャールーム	カルチャールーム	カルチャールーム
9:00 9:30 OPEN					
健康体操 池田	ZUMBA 中村	ヨガ 渚	パレエエクササイズ 平井	ZUMBA 里奈	ZUMBA 里奈
CSLive REC ピラティス	スムース&ヒーリング 平安山	FITFUN 高山	スムース&ヒーリング 中畑	ヨガ 藤村	CSLive REC 竹内/外レニング
ベビー体育 (有料)	ベビー体育 (有料)	ベビー体育 (有料)	ベビー体育 (有料)	ベビー体育 (有料)	ベビー体育 (有料)
ラテンファン 高畑	パワーヨガ とも	ヒップホップ ヨーコ	CSLive REC ピラティス	ヒップホップ 佐藤(あ)	CSLive REC ピラティス
シンプルエアロ LOW 池田	シェイブパンク 茂木	コンベネーション エアロ 足立	オリジナルエアロ 仲田	シェイブパンク 高山	コンベネーション ステップ 田村
ジャズダンス 藤枝	ウェーブストレッチ 平安山	ピラティス 寺島	フィットネス エアロ 仲田	フィットネス エアロ 仲田	フィットネス エアロ 仲田
4月:バタフライ 5月:平泳ぎ 6月:背泳ぎ	4月:バタフライ 5月:平泳ぎ 6月:背泳ぎ	4月:バタフライ 5月:平泳ぎ 6月:背泳ぎ	4月:バタフライ 5月:平泳ぎ 6月:背泳ぎ	4月:バタフライ 5月:平泳ぎ 6月:背泳ぎ	4月:バタフライ 5月:平泳ぎ 6月:背泳ぎ
11:20~12:00 シンプルエアロ LOW 池田	フィットネス エアロ 平安山	シンプルエアロ ステップ 池田	ZUMBA 盛	オリジナルエアロ 岩下	オリジナルエアロ 岩下
11:30~12:10 ベビースイミング (有料)	ベビースイミング (有料)	ベビースイミング (有料)	ベビースイミング (有料)	ベビースイミング (有料)	ベビースイミング (有料)
12:25~13:05 シェイブパンク 藤井	シェイブパンク 茂木	コンベネーション エアロ 足立	オリジナルエアロ 仲田	シェイブパンク 高山	コンベネーション ステップ 田村
13:25~14:05 ヨガ 宮崎	フィットネス エアロ 平安山	シンプルエアロ ステップ 池田	ZUMBA 盛	オリジナルエアロ 岩下	オリジナルエアロ 岩下
14:30~15:10 パワーヨガ 渚	オリジナルエアロ 森田(康)	健康太極拳 池田	コンベネーション エアロ 高畑	オリジナルエアロ 岩下	オリジナルエアロ 岩下
15:30~16:30 キッズ体育 (幼児) (有料)	キッズ体育 (幼児) (有料)	キッズ体育 (幼児) (有料)	キッズ体育 (幼児) (有料)	キッズ体育 (幼児) (有料)	キッズ体育 (幼児) (有料)
16:30~17:30 キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)
17:30~18:30 キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)
18:30~19:30 キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)	キッズスイミング (幼児) (有料)
19:20~20:00 ZUMBA 里奈	フィットネス エアロ 藤井	シェイブパンク 茂木	CSLive REC X-CORE FIGHTING	オリジナルエアロ 岩下	オリジナルエアロ 岩下
20:30~21:10 CSLive REC シェイブパンク	シンプルエアロ NOYURI	フィットネス エアロ 中畑	オリジナルエアロ 仲田	オリジナルエアロ 岩下	オリジナルエアロ 岩下
21:20~22:00 ファイトアタック BEAT 石原	フィットネス エアロ 平安山	コンベネーション エアロ 足立	オリジナルエアロ 仲田	オリジナルエアロ 岩下	オリジナルエアロ 岩下
22:00 フィンフリーコース	フィンフリーコース	マスターズ練習会 佐々木	マスターズ練習会 佐々木	マスターズ練習会 佐々木	マスターズ練習会 佐々木
23:00 CLOSE					

『セントリアン学びタイム』テーマ

※テーマは下記の告知と変更となる場合もございます。

- 4/7・姿勢のはなし
- 4/14・21・筋トレのはなし
- 4/28・バランス能力のはなし
- 5/12・バランス能力のはなし
- 5/19・26・低栄養のはなし
- 6/2・9・腰痛のはなし
- 6/16・23・災害から身を守るはなし(地震I)
- 6/30・肩こりのはなし