

LESSON SCHEDULE

セントラルウェルネスクラブ成城店 2026.10 October ▶▶

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

10月	日	月	火	水	木	金	土	11月	日	月	火	水	木	金	土	12月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3		1	2	3	4	5	6	7							
4	5	6	7	8	9	10			8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17			15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24			22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31			29	30							27	28	29	30	31		
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								印は特別営業日となります。【営業時間】9:30～20:00 会員区分に関係なくご利用いただけます。							

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 2ndスタジオ 3rdスタジオ プール カルチャールーム	1stスタジオ 2ndスタジオ 3rdスタジオ プール カルチャールーム	1stスタジオ 2ndスタジオ 3rdスタジオ プール カルチャールーム	1stスタジオ 2ndスタジオ 3rdスタジオ プール カルチャールーム	1stスタジオ 2ndスタジオ 3rdスタジオ プール カルチャールーム	1stスタジオ 2ndスタジオ 3rdスタジオ プール カルチャールーム
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
10:15～10:55	10:10～10:50	10:00～10:40	10:00～10:40	10:00～11:00	10:00～11:00
健康体操	CSLive RECI ピラティス	ヨガ	スミース&ヒーリング	キッズスイミング《幼児》	キッズスイミング《幼児》
池田	中村	渚	高山	(有料) 2コース使用	(有料) 2コース使用
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
11:20～12:00	11:10～11:50	11:00～11:40	11:00～11:40	11:30～11:30	11:30～11:30
シンプルエアロ	ラテンファン	フィットネス	CSLive RECI ピラティス	キッズダンス《幼児》	キッズダンス《幼児》
LOW	高畑	高山	中畑	(有料) 2コース使用	(有料) 2コース使用
池田					
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
12:25～13:05	12:20～13:00	12:00～12:40	12:00～12:40	12:30～13:00	12:30～13:00
シェイブ	ジャズダンス	シェイブ	ウェーブ	キッズスイミング《幼児》	キッズスイミング《幼児》
パンク	藤枝	パンク	ストレッチ	(有料) 2コース使用	(有料) 2コース使用
藤井	中畑	茂木	平安山		
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
13:25～14:05	13:25～13:55	13:00～13:40	13:00～13:40	13:30～14:00	13:30～14:00
ヨガ	FITFUN	ボディーア	フィットネス	キッズスイミング《幼児》	キッズスイミング《幼児》
宮崎	盛	ストレッチ	平安山	(有料) 2コース使用	(有料) 2コース使用
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:30～15:10	14:30～15:10	14:30～15:10	14:30～15:10	14:30～15:10	14:30～15:10
パワーヨガ	オリジナル	健康太極拳	キッズ	キッズスイミング《幼児》	キッズスイミング《幼児》
渚	エアロ	池田	体育《幼児》	(有料) 2コース使用	(有料) 2コース使用
	森田(康)		(有料) 2コース使用		
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:30～16:10	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30
コンピネーション	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ
ステップ	体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》
森田(康)	(有料) 2コース使用	(有料) 2コース使用	(有料) 2コース使用	(有料) 2コース使用	(有料) 2コース使用
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30
キッズ	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ
体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》
(有料) 4コース使用	(有料) 4コース使用	(有料) 4コース使用	(有料) 4コース使用	(有料) 4コース使用	(有料) 4コース使用
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30
キッズ	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ
体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》
(有料) 7コース使用	(有料) 7コース使用	(有料) 7コース使用	(有料) 7コース使用	(有料) 7コース使用	(有料) 7コース使用
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30～19:30	18:30～19:30	18:30～19:30	18:30～19:30	18:30～19:30	18:30～19:30
キッズ	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ
体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》	体育《幼児》
(有料) 7コース使用	(有料) 7コース使用	(有料) 7コース使用	(有料) 7コース使用	(有料) 7コース使用	(有料) 7コース使用
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:20～20:00	19:20～20:00	19:20～20:00	19:20～20:00	19:20～20:00	19:20～20:00
ZUMBA	ヨガ	シェイブ	CSLive RECI ヨガ	キッズ	キッズ
里奈	佐藤(当)	パンク	中畑	体育《幼児》	体育《幼児》
				(有料) 5コース使用	(有料) 5コース使用
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30～21:10	20:30～21:10	20:30～21:10	20:30～21:10	20:30～21:10	20:30～21:10
CSLive RECI	CSLive RECI	CSLive RECI	CSLive RECI	CSLive RECI	CSLive RECI
シェイブ	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス
パンク	中畑	中畑	中畑	中畑	中畑
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:20～22:00	21:20～22:00	21:20～22:00	21:20～22:00	21:20～22:00	21:20～22:00
フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス
石原	石原	石原	石原	石原	石原
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:55～23:25	22:55～23:25	22:55～23:25	22:55～23:25	22:55～23:25	22:55～23:25
フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス
仲田	仲田	仲田	仲田	仲田	仲田
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00
23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE

※ 塗りつぶされているプログラムは有料クラスです。事前にお申し込みください。
※ 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。予めご了承ください。
※ 祝日は特別プログラムとなります。(営業時間9:00～19:00)

『セントラリアン学びタイム』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。

10/6・13・姿勢のはなし

10/20・27・筋トレのはなし

11/10・バランスのはなし

11/17・24・バランス能力のはなし

12/1・8・膝イタのはなし

12/15・22・災害から身を守るはなし(地震I)

12/29・バランスのはなし