

# セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。

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(別途入金手続き、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
	ジェーン	ベル	ジャクソン	ジムスモエア	ジェーン	ベル	ジャクソン	ジムスモエア		ジェーン	ベル	ジャクソン	ジムスモエア	ジェーン	ベル	ジャクソン	ジムスモエア	
08:00									08:00									08:00
08:30									08:30									08:30
10:00									10:00									10:00
10:30									10:30									10:30
11:00									11:00									11:00
11:30									11:30									11:30
12:00									12:00									12:00
12:30									12:30									12:30
13:00									13:00									13:00
13:30									13:30									13:30
14:00									14:00									14:00
14:30									14:30									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									19:30									19:30
20:00									20:00									20:00
20:30									20:30									20:30
21:00									21:00									21:00
21:30									21:30									21:30
曜日	ジェーン	ベル	ジャクソン	ジムスモエア	ジェーン	ベル	ジャクソン	ジムスモエア	曜日	ジェーン	ベル	ジャクソン	ジムスモエア	ジェーン	ベル	ジャクソン	ジムスモエア	曜日

# セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。

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(別途入金手続き、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
	ジェーン	ベル	ジャズメン	ジムスモエア	ジェーン	ベル	ジャズメン	ジムスモエア	ジェーン	ベル	ジャズメン	ジムスモエア	
08:00					09:00(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]		09:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	09:00(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]			08:00
08:30								08:45(5分)健康体操・宮林			09:30(15分)卓球(フリー)→[予約]	09:45(5分)サーキットトレーニング	08:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・綿貫	10:00(40分)健康太极拳・三宅			10:00(40分)ZUMBA(R)・西村		10:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール][予約]		10:20(40分)オリジナルエアロ・中原[整理券]	10:20(40分)ヨガ・松崎[整理券]			10:00
10:30								10:45(5分)クラブ限定・ボールエクササイズ・本多				10:45(5分)お腹シェイプ・石川	10:30
11:00	11:00(40分)シンプルエアロ・稲貫	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE	11:00(60分)有料セッション/太极拳・三宅[セッション]		11:10(40分)ボディケアストレッチ・宮林	11:10(40分)シンプルステップ・鈴木				11:25(40分)エアロサーキット・中尾[整理券]	11:25(40分)フラエクササイズ・松崎[整理券]		11:00
11:30								11:45(5分)お腹シェイプ・宮林				11:45(5分)お腹シェイプ/ヨガ・高橋	11:30
12:00	12:10(40分)ピラティス・菊地(幸)	12:00(40分)ジャズダンス・菅原			12:05(40分)シェイプアップ・40・金崎	12:05(40分)フリースタイルダンス・永野						12:15(60分)有料セッション/ヒップホップ・新妻[セッション]	12:00
12:30													12:30
13:00	13:10(40分)ZUMBA(R)・菊地(幸)	13:10(30分)パワーハンブ・宮林	13:00(60分)有料セッション/ジャズダンス・菅原[セッション][予約]		13:00(40分)フィットアタックPRO・金崎	13:00(40分)ラテンダンス・菅原							13:00
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30	14:20(40分)ボディケアストレッチ・菅原						14:00(75分)有料セッション/ラテンダンス・菅原[セッション]		13:30(40分)ダンスファン・新妻[整理券]			13:45(5分)ジムスモ/やさしいストレッチ・増田	14:30
15:00													15:00
15:30		15:15(40分)ヨガ・江川											15:30
16:00	16:00(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	16:10(40分)CSLive/カラダテックス・REC	16:05(60分)有料セッション/ヨガ・江川[セッション]										16:00
16:30													16:30
17:00	17:00(60分)キッズ新体操スクール[スクール]												17:00
17:30													17:30
18:00	18:00(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	18:00(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]											18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30	20:25(30分)スタリリッシュハンブ・宮林												20:30
21:00	21:10(30分)フィットアタックBEAT30・宮林												21:00
21:30													21:30
	ジェーン	ベル	ジャズメン	ジムスモエア	ジェーン	ベル	ジャズメン	ジムスモエア	ジェーン	ベル	ジャズメン	ジムスモエア	曜日