

# セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2026年06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(別途入会手続き、会費が必要) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

## < スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	シェーン	ベル	ジャズ&R	シェーン	ベル	ジャズ&R		シェーン	ベル	ジャズ&R	シェーン	ベル	ジャズ&R	シェーン	ベル	ジャズ&R		シェーン	ベル	ジャズ&R	シェーン	ベル	ジャズ&R	
08:00							08:00										08:00							08:00
08:30							08:30										08:30							08:30
09:00							09:00										09:00	09:00(60分)選手コース(上)上上トレーニング(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(上)上上トレーニング(スクール)	09:00
09:30							09:30										09:30	09:30(30分)健康体操・宮林		09:30(30分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	09:30(30分)健康体操・宮林		09:30(30分)健康体操・宮林	09:30
10:00							10:00	09:50(40分)健康体操・中道									10:00			10:00(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	10:00(40分)健康体操・三宅		10:00(40分)健康体操・三宅	10:00
10:30							10:30	10:00(30分)CS Live エアロ・ホップ・REC									10:30	10:20(40分)ZUMBA R・西村		10:30(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	10:30(40分)健康体操・三宅		10:30(40分)健康体操・三宅	10:30
11:00							11:00	10:45(40分)ピラティス・本多									11:00			11:00(30分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	11:00(30分)健康体操・三宅		11:00(30分)健康体操・三宅	11:00
11:30							11:30	11:45(40分)ピラティス・宮本									11:30			11:30(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	11:30(40分)健康体操・三宅		11:30(40分)健康体操・三宅	11:30
12:00							12:00	11:45(40分)ピラティス・宮本									12:00			12:00(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	12:00(40分)健康体操・三宅		12:00(40分)健康体操・三宅	12:00
12:30							12:30	12:45(40分)オリジナルダンス・石塚									12:30			12:30(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	12:30(40分)健康体操・三宅		12:30(40分)健康体操・三宅	12:30
13:00							13:00	13:40(40分)ヨガ・藤村									13:00			13:00(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	13:00(40分)健康体操・三宅		13:00(40分)健康体操・三宅	13:00
13:30							13:30	13:40(40分)ヨガ・藤村									13:30			13:30(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	13:30(40分)健康体操・三宅		13:30(40分)健康体操・三宅	13:30
14:00							14:00	14:00(40分)ヨガ・藤村									14:00			14:00(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	14:00(40分)健康体操・三宅		14:00(40分)健康体操・三宅	14:00
14:30							14:30	14:40(40分)ヨガ・藤村									14:30			14:30(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	14:30(40分)健康体操・三宅		14:30(40分)健康体操・三宅	14:30
15:00							15:00	15:00(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)									15:00			15:00(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	15:00(60分)健康体操・三宅		15:00(60分)健康体操・三宅	15:00
15:30							15:30	15:30(30分)キッズダンススクール(児童)(スクール)									15:30			15:30(30分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	15:30(30分)健康体操・三宅		15:30(30分)健康体操・三宅	15:30
16:00							16:00	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)									16:00			16:00(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	16:00(60分)健康体操・三宅		16:00(60分)健康体操・三宅	16:00
16:30							16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)									16:30			16:30(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	16:30(60分)健康体操・三宅		16:30(60分)健康体操・三宅	16:30
17:00							17:00	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)									17:00			17:00(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	17:00(60分)健康体操・三宅		17:00(60分)健康体操・三宅	17:00
17:30							17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)									17:30			17:30(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	17:30(60分)健康体操・三宅		17:30(60分)健康体操・三宅	17:30
18:00							18:00	18:00(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)									18:00			18:00(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	18:00(60分)健康体操・三宅		18:00(60分)健康体操・三宅	18:00
18:30							18:30	18:30(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)									18:30			18:30(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	18:30(60分)健康体操・三宅		18:30(60分)健康体操・三宅	18:30
19:00							19:00	19:20(40分)ヨガ・藤村									19:00			19:20(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	19:20(40分)健康体操・三宅		19:20(40分)健康体操・三宅	19:00
19:30							19:30	19:30(40分)ヨガ・藤村									19:30			19:30(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	19:30(40分)健康体操・三宅		19:30(40分)健康体操・三宅	19:30
20:00							20:00	20:00(30分)キッズダンススクール(児童)(スクール)									20:00			20:00(30分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	20:00(30分)健康体操・三宅		20:00(30分)健康体操・三宅	20:00
20:30							20:30	20:30(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)									20:30			20:30(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	20:30(40分)健康体操・三宅		20:30(40分)健康体操・三宅	20:30
21:00							21:00	21:00(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)									21:00			21:00(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	21:00(40分)健康体操・三宅		21:00(40分)健康体操・三宅	21:00
21:30							21:30	21:30(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)									21:30			21:30(40分)キッズダンススクール(児童)(スクール)	21:30(40分)健康体操・三宅		21:30(40分)健康体操・三宅	21:30