

セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
29日(火)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				曜日	水				木				曜日
	ジューン	ベル	ジャズメン	ジムスモエア	ジューン	ベル	ジャズメン	ジムスモエア		ジューン	ベル	ジャズメン	ジムスモエア	ジューン	ベル	ジャズメン	ジムスモエア	
08:00									08:00									08:00
08:30									08:30									08:30
10:00					09:50/40分 健康体操・中道	10:30/20分 CS Live/エディカルド DJライブ/スタジオ/REG		09:40/15分 介護シェイプ・音響		10:00/30分 CS Live/エア ロサーキット・REC	10:00/60分 ヒラティススク ール・池田[スクール]		10:00/40分 HOTヨガ・精 實[スクール]	10:10/40分 ハシエエクサ サイズ・根津			09:40/15分 ジムスモ/セッ プライブ 音響	10:00
10:30										10:45/40分 CS Live/健 康本根音・REC							10:40/15分 ジムスモ/やまのい 休館(休)	10:30
11:00					10:55/40分 コンビネー ションステップ・中道	10:45/40分 ルーシーダ ットン・市原												11:00
11:30										11:40/40分 ストレッチ・石 原	11:15/60分 有料セッ ション/ボ ディメイキング・天 野[セッション][予約]							11:30
12:00					11:55/40分 コンビネー ションエアロ・池田	11:45/40分 ヒラティス・市 原				11:40/15分 シェイプハン プ40・岡本	11:40/15分 クラブ限定/ポールス クワーズ・本多							12:00
12:30										12:40/40分 ダンスファン ・石原	12:40/40分 コンビネー ションステップ・植方	12:35/40分 ヨガ・西村						12:30
13:00					12:45/40分 オリジナルス テップ・池田	12:40/40分 *クラブ限定/ZUMBA AIR GOLD・植方						12:40/15分 介護シェイプ・本多						13:00
13:30										13:40/40分 オリジナルエ アロ・植方	13:35/60分 ヒラティススク ール・池田[スクール]							13:30
14:00										13:45/40分 ファイトアタ ックBEAT・岡本								14:00
14:30					14:40/40分 ビューティ フルコンディショニング・高 橋						14:40/40分 ファンクシ ョナル コンディショニング・高 橋							14:30
15:00					15:00/60分 キッズダンス スクール[スクール]						14:40/15分 ジムスモ/やまのい 休館(休)	15:00/60分 キッズダンス スクール[スクール]						15:00
15:30																		15:30
16:00					16:00/60分 キッズ空手ス クール[スクール]	16:00/60分 キッズダンス スクール[スクール]				16:00/30分 キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	16:00/60分 キッズダンス スクール(児童)[スクール]							16:00
16:30																		16:30
17:00					17:00/60分 キッズ空手ス クール[スクール]	17:00/60分 キッズダンス スクール[スクール]				17:00/60分 キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	17:00/60分 キッズダンス スクール(児童)[スクール]							17:00
17:30																		17:30
18:00					18:00/60分 キッズダンス スクール[スクール]	18:10/90分 キッズキア ダンススクール(児童)[スク ール]	18:00/90分 キッズバレエ スクール[スクール]			17:30/60分 選手コース陸 上トレ・トレーニング・高 山[スクール]	17:40/15分 ジムスモ/藤崎中野・島 津	18:00/60分 キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	18:00/60分 キッズダンス スクール(児童)[スクール]					18:00
18:30																		18:30
19:00																		19:00
19:30					19:30/40分 ZUMBA(R) ・金子													19:30
20:00																		20:00
20:30					20:20/40分 ファイトアタ ックBEAT・高田	20:15/40分 ファンクショナルコン ディショニング・高橋				20:00/30分 X-CORE FIGHTIN G・LIVE	20:00/60分 有料セッ ション/ラ ンチダンス・音響[セ ッション][予約]							20:30
21:00																		21:00
21:30					21:05/40分 ジャズダンス・ 平松													21:30
22:00					21:20/40分 エアサイクル フィットネス/リズムライ ト・高田													22:00
22:30																		22:30

セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
 29日(火)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
	ジェーン	ベル	ジャズビーン	ジムスモエア	ジェーン	ベル	ジャズビーン	ジムスモエア	ジェーン	ベル	ジャズビーン	ジムスモエア	
08:00					08:00(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]		08:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	08:00(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]			08:00
08:30						08:30(30分)健康体操・宮林		08:45(5分)健康体操・宮林					08:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・穂貴	10:00(40分)健康太極拳・三宅			10:20(40分)ZUMBA(R)・西村	10:15(40分)ファンクショナルコアエクササイズ・石井	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)オアシスアロ・中尾[整理券]	10:20(40分)ヨガ・松崎[整理券]			10:00
10:30								10:45(5分)空手道実演/ポールエフ・中尾・高木				10:45(5分)お慶シェイブ・石川	10:30
11:00	11:00(40分)シンブルエアロ・穂貴	11:00(30分)フリースタイルダンス・菅原	11:00(80分)有料セッション/太極拳・三宅[セッション]		11:10(40分)ボディアクティヴ・宮林	11:10(40分)バランスボール・石井	11:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		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		11:40(40分)ジャズダンス・菅原						11:45(5分)ジムスモ/みんなで作るスタジオ・菅野				11:45(5分)お慶シェイブ・宮林	11:30
12:00	12:00(40分)ピラティス・菊地(幸)				12:05(40分)シェイブファンブ40・望月	12:05(40分)フリースタイルダンス・水野							12:00
12:30			12:40(80分)有料セッション/ジャズダンス・菅原[セッション][予約]						12:30(40分)ボディアクティヴ・中尾[整理券]	12:30(40分)CBLive/フィットネス/PRO-REC[整理券]	12:15(60分)有料セッション/ヒップホップ・新美[セッション]		12:30
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・菊地(幸)	13:10(30分)シェイブファンブPOWER・宮林			13:00(40分)フィットネス/PRO・望月	13:00(40分)ラテンダンス・菅原							13:00
13:30									13:30(40分)シンブルエアロLow・真[整理券]	13:35(40分)ダンスファン・新美[整理券]		13:45(5分)ジムスモ/やさしいストレッチ・菅野	13:30
14:00	14:00(40分)ボディアクティヴ・菅原	14:00(30分)CBLive/エアサイル/フィットネス/リズ＆ライド-REC			13:55(30分)ファンクショナルトレーニング・天野	13:55(30分)アロマストレッチ・並木	14:00(75分)有料セッション/ラテンダンス・菅原[セッション]						14:00
14:30									14:35(40分)ファンクショナルコア/コミュニケーション・新美[整理券]			14:40(80分)有料セッション/ストレッチ・菅野[セッション]	14:30
15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:10(40分)ヨガ・江川			14:45(40分)ピラティス・本多								15:00
15:30					15:40(40分)バランスボール・菅原	15:40(40分)コンニャクエアロ・吉川			15:40(40分)ZUMBA(R)・星野[整理券]	15:30(40分)CBLive/フィットネス/PRO-REC[整理券]			15:30
16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	16:00(60分)有料セッション/ヨガ・江川[セッション]										16:00
16:30						16:35(40分)クラブ限定/骨盤エクササイズ・吉川			16:30(40分)ダンスWAVE・辻[整理券]			16:45(40分)有料セッション/ストレッチ・菅野[セッション]	16:30
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズ新体操スクール[スクール]								17:25(40分)HOTスーパースタミナリング・辻[整理券]			17:00
17:30					17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:45(5分)お慶シェイブ・木村				17:45(5分)ジムスモ/お慶シェイブ・福山	17:30
18:00	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ新体操スクール[スクール]											18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30				18:45(5分)お慶シェイブ・嶋崎									19:30
20:00	20:00(30分)シェイブファンブ30・宮林	20:00(40分)CBLive/エアサイル/フィットネス/パワーライド-LIVE		18:45(5分)お慶シェイブ・嶋崎									20:00
20:30				20:45(5分)お慶シェイブ・嶋崎									20:30
21:00	20:50(30分)フィットネス/BEAT30・宮林	21:10(40分)CBLive/ヨガ-REC											21:00
21:30				21:45(5分)お慶シェイブ・嶋崎									21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
曜日	ジェーン	ベル	ジャズビーン	ジムスモエア	ジェーン	ベル	ジャズビーン	ジムスモエア	ジェーン	ベル	ジャズビーン	ジムスモエア	曜日