

セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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 >

	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	ジューン	ベル	ジャズ&B	ジューン	ベル	ジャズ&B		ジューン	ベル	ジャズ&B	ジューン	ベル	ジャズ&B	ジューン	ベル	ジャズ&B		ジューン	ベル	ジャズ&B	ジューン	ベル	ジャズ&B	
08:00							08:00										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)キッズダンススクール(幼児)[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						09:15(60分)クラブ限定/にこにこ気象体操(数回)スクール[予約]	08:30										08:30		09:30(30分)健康体操・宮林				08:30	
10:00						09:50(40分)健康体操・中道	10:00	09:50(40分)ボディアエアロ・天野									10:00			10:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]			10:00	
10:30							10:30	10:00(30分)CSLive/エアロキック・REC	10:00(60分)ピラティススクール・池田[スクール]	10:00(40分)ヨガ・橋貴	10:10(40分)バレエ・小澤	10:00(40分)ヨガ・橋貴	10:00(40分)健康体操・三宅	10:00(40分)ヨガ・橋貴	10:00(40分)健康体操・三宅	10:00(40分)ヨガ・橋貴	10:30	10:20(40分)ZUMBA(R)・吉村	10:30(60分)ファンクショナルフィジカルトレーニング・名井		10:25(40分)オリジナルエアロ・中尾[整理券]	10:20(40分)ヨガ・松崎[整理券]	10:30	
11:00						10:55(40分)コンビネーションステップ・中道	11:00	10:45(40分)ピラティス・本多									11:00	11:00(40分)バランスボール・石井	11:10(40分)ボディアエアロ・宮林	11:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		11:00(60分)有料セッション/ダンス・辻[セッション]	11:00	
11:30							11:30	11:40(40分)ピラティス・石田	11:15(60分)有料セッション/ダンス・天野[セッション]	11:10(40分)有料セッション/ダンス・天野[セッション]	11:10(40分)有料セッション/ダンス・天野[セッション]	11:10(40分)有料セッション/ダンス・天野[セッション]	11:10(40分)有料セッション/ダンス・天野[セッション]	11:10(40分)有料セッション/ダンス・天野[セッション]	11:10(40分)有料セッション/ダンス・天野[セッション]	11:10(40分)有料セッション/ダンス・天野[セッション]	11:30			11:25(40分)エアロキック・中尾[整理券]	11:25(40分)フラエクササイズ・松崎[整理券]	11:00(60分)有料セッション/ダンス・辻[セッション]	11:30	
12:00						11:55(40分)コンビネーションエアロ・池田	12:00	11:45(40分)シェイプアップ・関本									12:00	12:05(40分)シェイプアップ・星月	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/ダンス・辻[セッション]	12:00	
12:30							12:30	12:40(40分)ダンスファン・石田	12:40(40分)コンビネーションステップ・小松田	12:35(40分)ヨガ・宮林[整理券]						12:30			12:40(60分)有料セッション/ダンス・天野[セッション]	12:30(30分)CSLive/フィットネス・中尾[整理券]	12:30(30分)CSLive/フィットネス・中尾[整理券]	12:30		
13:00						12:45(40分)オリジナルステップ・池田	13:00										13:00	13:00(40分)フィットネス・星月	13:00(40分)ラテンダンス・菅原				13:00	
13:30						13:40(40分)ヨガ・藤村	13:30	13:40(40分)ピラティススクール/池田[スクール]	13:40(40分)オリジナルエアロ・小松田	13:40(40分)コンビネーションエアロ・Low・青森						13:30	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・道本		13:40(40分)コンビネーションエアロ・吉川	13:35(40分)ダンスファン・新妻[整理券]	13:30		
14:00						13:45(40分)フィットネスタックPRO・関本	14:00										14:00			14:00(75分)有料セッション/ダンス・菅原[セッション]			14:00	
14:30						14:40(40分)デュエティプロジェクト/スチームス&ヒーリング・関本	14:30		14:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・青森							14:30	14:45(40分)ピラティス・本多			14:35(40分)ファンクショナルコンディショニング・新妻[整理券]	14:30(40分)シェイプアップ40・鈴木[整理券]	14:40(40分)有料セッション/ダンス・天野[セッション]	14:30	
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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00	15:40(40分)バランスボール・菅原	15:40(40分)コンビネーションエアロ・吉川		15:40(40分)ZUMBA(R)・星崎[整理券]	15:30(40分)フィットネス/BEAT・鈴木[整理券]	15:00	
15:30							15:30										15:30	15:40(40分)ピラティス・本多					15:30	
16:00						16:00(60分)キッズ選手コース[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)キッズダンススクール(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(60分)キッズダンススクール(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(60分)キッズダンススクール(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(60分)キッズダンススクール(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	16:00(60分)キッズダンススクール(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(60分)有料セッション/ヨガ・江川[セッション]	16:00	
16:30							16:30										16:30						16:30	
17:00						17:00(60分)キッズ選手コース[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)キッズダンススクール(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(60分)キッズダンススクール(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(60分)キッズダンススクール(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(60分)キッズダンススクール(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	17:00(60分)キッズダンススクール(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(60分)有料セッション/ヨガ・江川[セッション]	17:00	
17:30							17:30										17:30						17:30	
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)キッズダンススクール(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(60分)キッズダンススクール(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(60分)キッズダンススクール(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(60分)キッズダンススクール(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	18:00(60分)キッズダンススクール(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(60分)有料セッション/ヨガ・江川[セッション]	18:00	
18:30							18:30										18:30						18:30	
19:00							19:00										19:00						19:00	
19:30							19:30										19:30						19:30	
20:00							20:00										20:00						20:00	
20:30							20:30										20:30						20:30	
21:00							21:00										21:00						21:00	
21:30							21:30										21:30						21:30	
ジューン	ベル	ジャズ&B	ジューン	ベル	ジャズ&B	ジューン	ベル	ジャズ&B	ジューン	ベル	ジャズ&B	ジューン	ベル	ジャズ&B	ジューン	ベル	ジャズ&B	ジューン	ベル	ジャズ&B	ジューン	ベル	ジャズ&B	ジューン
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日