## セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2025年10月 -

## 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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。

## < スタジオ >

	月			火		曜日		*			木			<b>±</b>		曜日		±			B	
ジェーン	ベル	ジャスミン	ジェーン	ベル	ジャスミン		ジェーン	ベル	ジャスミン	ヴェーン	ベル	ジャスミン	ジェーン	ペル	ジャスミン		ジェーン	ベル	ジャスミン	ジェーン	ペル	ジャスミ
						09:00										09:00	09:00(60分)選手コー ス陸上トレーニング		09:00(60分)キッズダン	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	09:00(60分)選手コー	
					09:15(60分)クラブ限	-							<b></b>	03000 9700 Line 77 ch to 2 cyc + X S ()—X 1980		1	ス陸エトレーニング! [スクール]		クール	フール (児童) (人 フール]	ス陸エトレーニング [スクール]	
					09:15(60分)クラブ限 - 定/にこにこ元気体操 教室[スクール][予約]	00-30										00:30		09:30(30分)健康体操	ł			
			09:50(40分)健美操・	09.55/20 G 1C OI : / JA # Z		00.00	0.50(40/\\#=',4-7			ļ		ļ	<b></b>			08.00		·宮林				
			中迫	09:55(30分)CSLive/やせる !脂肪燃焼ダンス・REC	1		9.50(40分)ボディケア トレッチ・天野									ļ						
						10:00		10:00(30分)CSLive エアロサーキット・R	<ul><li>10:00(60分)ピラティス</li><li>E スクール・池田[スクー</li></ul>	10:00(40分)コンピネーション エアロLow・高橋[整理券]	10:00(40分)ヨガ・綿貫	10:10(40分)パレエエク ササイズ・根津	10:00(40分)ヨガ・綿貫	10:00(40分)健康太極 拳·三宅		10:00			10:00(60分)キッズダンススクール(幼児)「ス			10:10(40分)ス ・辻
								c in in	ju]	1		, , , , , , ,		1			10:20(40分)ZUMBA( R)·西村	10:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・石井	10:00(60分)キッズダン ススクール (幼児) [ス クール][予約]	10:25(40分)オリジナ ルエアロ・中尾[整理 券]		~
						10:30		10:40(40分)CSLive	s/							10:30	R) 10111			券]	10:30(30分)シェイプパ	1
			10:55(40分)コンビネー	10:45(40分)ルーシー	-	10	0:45(40分)ピラティス 本多	健康太極拳·REC		l	<del> </del>		<b>†</b>			1			1		ンプPOWER・高田 [整理券]	
			10:55(40分)コンビネー ションステップ・中追	ダットン・市原		44.00	本多			11.10/40/\\#= , 6-7	11.10(40())7= (1.7	11.10(40 () ) # #1 +	1100(40 () ) 2 . 2 . 7 . 17 11	11.00(20/\)=11 = 7.6	11.00(00 / ) 15 81	44.00	11.10(40 (\) . (= ) . 7	11.10(40/\)#= 4-7	11.00(00/\\\+ \T 6\)			11.10(50 () ) %
						11:00				ストレッチ・高橋[整理	* 11:10(40分)ファイトア タックBEAT・宮林	ション/ダンス・永野	11:00(40分)シンブル エアロ・綿貫	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	11:00	11:10(40分) パランス ポール・石井[定員]	ストレッチ・宮林	11:00(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス			11:10(50分)有 ション/ダンス・
									11:15(60分)有料セッ ション/ボディメイキン チ グ・天野[セッション]			[セッション][予約]			[セッション]				クール]	11:25(40分)エアロサ ーキット・中尾[整理券 ]	11:20(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム	ション」
						11:30		11:40(40分)ストレッ? ・石畑	チ グ・天 野 [セッション] [予約]					11:40(40分)ジャズダン ス・菅原		11:30				1	ライド・高田[整理券]	
			11:55(40分)コンビネー ションエアロ・池田	11:45(40分)ピラティス ・市原		11	1:45(40分)シェイブパ ・ブ・岡本		17 423										1			
			ションエアロ・池田	· n /k		12:00						1200(30分)有料セッション//	12:00(40分)ピラティス ・菊地(幸)	i		12:00	12:05(40分)シェイブパ ンブ・望月[定員]	12:05(40分)フリースタ		<u> </u>		
						-			- 12:35(40分)ヨガ・西村 松	12:15(40分)フリースタ	12:15(40-0-)CSL ive	レエストレッナ・模準[セッン:	·菊地(幸)			1	ンプ・望月[定員]	イルダンス・永野		<del> </del>		12:15/60 公 ) 右
						40.00	0.40(40/\)#\7.7-	10.40(40())=2.42.4	10.05(40())7346.7814	イルダンス・永野[哲	シェイプパンプ・REC	10.00(00 () ) # #1 +			10.40(00/) 1#291					12:30(40Q)#dl/F771LL	12/20/40 Q \C Q I \ / T~ Z L	12:15(60分)有 ション/ヒップ 新妻[セッション
						12:30	2:40(40分)ダンスファ ・・石畑	ションステップ・小木	ー 12:35(40分)コカ・四村 松	理券」		12:30(60分)有料セッション/バレエ・根津 [セッション][予約]			12:40(60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				12:30(40分)ボディケアストレッ チ・菊地(真)[整理券]	12:30(40分)CSLive/ファイト アタックPRO・REC[整理券]	新委してツンヨン
			12:45(40分)オリジナ ルステップ・池田	- 12:45(40分) * クラブ限定/ZL MBA(R) GOLD-皇野	1			Ħ		1		[セッション][予約]			菅原[セッション][予約							
			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			13:00					1		13:00(40分)ZUMBA( R)·菊地(幸)	13:10(30分)シェイプバ	ľ	13:00	13:00(40分)ファイトア タックPRO・望月	13:00(40分)ラテンダン				
										13:15(40分)シンブル	・ 13:15(40分)ピラティス ・市川		R)*知地(辛)	シフPOWER・宮林			グックPRO・至月	人・官原		<b>†</b>		
			13:40(40分)ヨガ・藤村		13:35(60分)ピラティス	12-20 15	3-40(40-Q-) + II - C +	13:40(40分)コンピネー	- 13:40(40公)フリースタ	ステップ・稲石[整理券	-市川					19-20				13:30(40分)シンブルエアロLo w・菊地(真)[整理券]	13-35(40分)ダンスファ	
			10.40(40)),233 (881)	10.45(40()) = (1.3	13:35(60分)ピラティス スクール・池田[スクー	10.00 ii	3:40(40分)オリジナ レエアロ・小松田	ションエアロLow・3	- 13:40(40分)フリースタ 育 イルダンス・石畑							10.00	10.EE(00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	10.55(00/1)37771		w·菊地(真)[整理券]	13:35(40分)ダンスファ ン・新妻[整理券]	
				13:45(40分)ファイトア タックPRO・岡本	/v]			NO.		<b> </b>						ļ	13:55(30分)ファンクショナルトレーニング・天	レッチ・並木				
					1	14:00				l	14:10(40分) * クラブ 原定/ZUMBA(R)		14:00(40分)ボディケア ストレッチ・菅原	14:00(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド・REC		14:00	野		14:00(75分)有料セッ ション/ラテンダンス・ 菅原[セッション]	<u> </u>		L
					1					[	限定/ZUMBA(R) GOLD·金子	14:15(50分)有料セッション/ステップ・稲石	1 277 835	F-REC					菅原[セッション]			
				14:40(40分)ビューティ	r	14:30		14:40(40分)ファンク	シ			[セッション][予約]				14:30			1	14:35(40分)ファンクシ	14:30(40分)シェイプパ	14:40(30分)有料セ
				14:40(40分)ビューティ ブロジェクト/スムース &ヒーリング・岡本	·			14:40(40分)ファンク: ョナルコンディショニ: グ・齊藤	×							1	14:45(40分)ピラティス		i	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]	ンブ40・鈴木[整理券]	トレッチ・生気だっ
		1500(00/))ナーデが、	15,00(00 () ) ナップル			45.00 1/	E00(00 (1) + + H	7 7111		15.00(e0 (\) + + H	1505(40())001.5		1500(60 (X) + T (+	15:10(40分)ヨガ・江川			·本多		ł	, alaca: 277	*	
		15:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	育スクール(幼児)[ス	<u> </u>		16:00	5:00(60分)キッズ体 『スクール(幼児)[ス		15:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	育スクール(幼児)[2	15:05(40分)CSLive ヨガ・REC		15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス	15:10(40万/3万・江川		16:00						
			クール]			2	ール]			クール]			クール]			L						
						15:30				1		15:30(50分)キッズヒッ ブホッブスクール[スク ール]				15:30	15:40(40分) パランス ボール・菅原[定員]	15:40(40分)コンビネー		15:40(40分)ZUMBA( R)·星野[整理券]	15:30(40分)ファイトア	
									1	1		一ル]				1	小 ル・日本[足具]	) 1 J 1 J 1 J 1 J 1 J 1 J 1 J 1 J 1 J 1		10八里町正任分	理券]	
<b>T</b>	16:00(60分)キッズ空	16:00(60分)キッズダン	16:00(60分)キッズ体	16:00(60分)キッズチア	16:00(60分)キッズバ	18:00 16	6:00(60分)キッズ体	16:00(60分)キッズダ	ン 16:00(60分)キッズ空	16:00(60分)キッズ体			16:00(60分)キッズ体	16:00(60分)キッズ新	16:00(60分)有料セッ	18:00			<b></b>	†		
	手スクール【スクール】	ススクール[スクール]	育スクール(児童)[ス	ダンススクール(幼児	7 16:00(60分)キッズバ レエスクール[スクー ル]	育	「スクール(児童)[ス	ススクール(児童)[2	ン 16:00(60分)キッズ空 ス 手スクール[スクール]	育スクール(児童)[2	·		育スクール(児童)[ス	体操スクール[スクー	16:00(60分)有料セッ ション/ヨガ・江川[セッ ション]	10.00			ł			
			7-70]	//////	70]			7-701		7-701			1 7 7 7	703	2321							
						16:30				1	16:30(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール]		1			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WA VE・辻[整理券]	
											-ル]							ズ・吉川				16:45(40分)有料セットレッチ・星野(セッ
<b>T</b>	17:00(60分)キッズ空	17:00(60分)キッズダン	17:00(60分)キッズ体	17:00(60分)キッズチア	7 17:00(60分)キッズバ [ レエスクール[スクー ル]	17:00	7:00(60分)キッズ体	17:00(60分)キッズダ	<u> </u>	17:00(60分)キッズ体	1		17:00(60分)キッズ体	17:00(60分)キッズ新 体操スクール[スクー ル]		17:00			İ	1		
	手スクール[スクール]	ススクール[スクール]	育スクール(児童) ス  クール]	. ダンススクール(児童 )[スクール]	[レエスクール[スクー]	育り	『スクール(児童)[ス 「ール]	ススクール(児童)[; クール]	×	育スクール (児童)[ス クール]	1		育スクール(児童)[ス   クール]	体操スクール[スクール]	İ	1 1				<b>†</b>	17:25(40分)HOTスト レッチ・辻[整理券]	
						17-20				ł	17:40(60分)キップト。		t			17-20	17:30(60分)キップ体			<del> </del>	レッチ・辻[整理券]	
						17.30			17:30(60分)選手コース陸上トレーニング・ 高山[スクール]	1	17:40(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク		4			17.30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス					
									高山にスクール」		-ju]	17:55(60分)有料セッション/ピラティス・池 田[セッション][予約]					クール]					
		18:00(60分)キッズダン	18:00(60分)キッズ体	18:10(90分)キッズチア	7 18:00(90分)キッズバ	18:00	8:00(60分)キッズ体	18:00(60分)キッズダ	2	18:00(60分)キッズ体		田[セッション][予約]	18:00(60分)キッズ体	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	18:00						
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ダール]	(えらール)	[ レエスクール[スクー ル]	5	一ル	ススクール(児童)[: クール]	î	育スクール(児童)[2 クール]	Ì	ĺ	グール	元ポールスツー	(え 方 ー ル)				1	T		l
				1		18:30		l		1		1		I		18:30			İ	†		
				1				l		f			1	I					<del> </del>	t		·
				4					4		<b>-</b>	10.00(00()) +=								<b>+</b>		ļ
			ļ	4		19:00			<b>_</b>		4	19:00(60分)キッズヒッ ブホッブスクール[スク ール]	<b> </b>	ļ	ļ	19:00			ļ	ļ		ļ
		L				19	9:20(40分)ヨガ・綿貫	19:20(30 分)CSLive/X-C RE FIGHTING-LIVE	:0	19:15(40分)パワー ガ・池田[整理券]	L	-n]	L		L					L		
			19:30(40分)ZUMBA( R)·金子		19:30(30分)有料セッション/パ レエストレッチ・川澄[セッショ	19:30		l				ĺ				19:30						
			へ/・車丁		12							1	19:45(40分)シェイブパ ンプ・岡本[定員]	T	1				İ	<b>†</b>		l
					20:00(30分)有影中~	20:00		20:10(40分)シェイブ/	パ 20:00(60分)有料セッ	20:10(40分)オリジナ	+		ンブ・岡本[定員]	l	<del> </del>	20-00				<del> </del>		
			00.00(40()) == (1 =	90.45(40 Q) Tw1.46(+=	20:00(30分)有料セッ ション/パレエ・川澄 [セッション]	20.00	0.00(40/2)7111475 * /	ンプ・木村	ション/ラテンダンス・	ルステップ・池田[整理 券]	20.20(40()) 7 - () =	<del> </del>		ł	<del> </del>	20.00			<del> </del>	<b>+</b>		ļ
		<b> </b>	zu:zu(4U5f)ノアイトア 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・宮林	[セツンヨン]	R	0:20(40分)ZUMBA( !)·星野	l	日 堺 L セツンヨン 川 予 約	707-1	20:20(40分)ファイトア タックPRO・天野	ļ		ļ	ļ				ļ	ļ		ļ
						20:30				L	]		20:40(40分)ファイトア タックPRO・岡本	l	1	20:30				1		
					1				7		1	1	T T T T T T T T T T T T T T T T T T T	l	1				1	<b>†</b>		
				21:05(40分)ジャズダン	<del>1</del>	21-00		21:10(40分)CSLive	g/ 21:10(30分)有料セッション/ス パートレッチ・星野[セッション][予	t		†	1	21:10(40分)CSLive/	<del>1</del>	21:00				t		
			21:20(30分)エアサイクルフィ	21:05(40分)ジャズダン ス・平松			1.15(404) 711- 75	スムース&ヒーリング	グ トレッチ・星軒[セッション)[予 約]	<b> </b>	<del> </del>	<del> </del>		ヨガ・REC	l	1-1			<del> </del>	<b>+</b>		·
			21:20(30分)エアサイクルフィ ットネス/リズムライド・高田	1			1:15(40分)ノリースタ 「ルダンス・菅原			<b> </b>	<b>4</b>	ļ	<b>↓</b>	ļ	ļ				ļ	.		
				1	1	21:30					<u> </u>	L	L			21:30			l	L		<u> </u>
ジェーン	<b>«</b> л	ジャスミン	ジェーン	A.L	ジャスミン		ヴェーン	ベル	ジャスミン	ヴェーン	<n< td=""><td>ジャスミン</td><td>ヴェーン</td><td>ベル</td><td>ジャスミン</td><td></td><td>ヴェーン</td><td><b>~</b>µ</td><td>ジャスミン</td><td>ジェーン</td><td>ベル</td><td>ジャスミ</td></n<>	ジャスミン	ヴェーン	ベル	ジャスミン		ヴェーン	<b>~</b> µ	ジャスミン	ジェーン	ベル	ジャスミ

作成日:2025/09/27 20:12:15