

セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2025年10月 -

8日(月)、19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。

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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	ジェーン	ベル	ジャズR	ジェーン	ベル	ジャズR		ジェーン	ベル	ジャズR	ジェーン	ベル	ジャズR	ジェーン	ベル	ジャズR		ジェーン	ベル	ジャズR	ジェーン	ベル	ジャズR	
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						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(30分)健康体操・三宅			10:00	
10:30							10:30	10:00(30分)CSLive/エアロサーキット-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・橋津	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)健康体操・三宅	10:30	10:20(40分)ZUMBA(R)・吉村	10:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・名井	10:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	10:25(40分)オリジナルエアロ・中尾[整理券]	10:30(30分)シェイプアップ・高田[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)ピラティス・石畑	11:00(40分)ピラティス・石畑	11:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	11:00(40分)エアロ・中尾[整理券]	11:00(40分)エアロ・中尾[整理券]	11:00	
11:30							11:30	11:45(40分)ピラティス・市原									11:30	11:45(40分)ピラティス・市原	11:45(40分)ピラティス・市原	11:45(40分)ピラティス・市原	11:45(40分)ピラティス・市原	11:45(40分)ピラティス・市原	11:30	
12:00							12:00	11:55(40分)コンビネーションエアロ・池田									12:00	12:05(40分)ピラティス・星月[定員]	12:05(40分)ピラティス・星月[定員]				12:00	
12:30							12:30	12:40(40分)ダンスファン・右衛門	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・西村	12:15(40分)フリースタイルダンス・永野[整理券]	12:15(40分)CSLive/シェイプアップ・REC	12:30(60分)有料セッション/バリエーション・橋津[セッション][予約]	12:30(60分)有料セッション/バリエーション・橋津[セッション][予約]	12:30(60分)有料セッション/バリエーション・橋津[セッション][予約]	12:30(60分)有料セッション/バリエーション・橋津[セッション][予約]	12:30	12:40(60分)有料セッション/バリエーション・橋津[セッション][予約]	12:40(60分)有料セッション/バリエーション・橋津[セッション][予約]	12:40(60分)有料セッション/バリエーション・橋津[セッション][予約]	12:40(60分)有料セッション/バリエーション・橋津[セッション][予約]	12:40(60分)有料セッション/バリエーション・橋津[セッション][予約]	12:30	
13:00							13:00	12:45(40分)オリジナルステップ・池田	12:45(40分)オリジナルステップ・池田	12:45(40分)オリジナルステップ・池田	12:45(40分)オリジナルステップ・池田	12:45(40分)オリジナルステップ・池田	12:45(40分)オリジナルステップ・池田	12:45(40分)オリジナルステップ・池田	12:45(40分)オリジナルステップ・池田	12:45(40分)オリジナルステップ・池田	13:00	13:00(40分)オリジナルステップ・池田	13:00(40分)オリジナルステップ・池田	13:00(40分)オリジナルステップ・池田	13:00(40分)オリジナルステップ・池田	13:00(40分)オリジナルステップ・池田	13:00	
13:30							13:30	13:40(40分)ヨガ・藤村	13:40(40分)コンビネーションエアロ・小松田	13:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・新妻[整理券]	13:35(60分)ピラティススクール・池田[スクール]	13:40(40分)ピラティススクール・池田[スクール]	13:40(40分)ピラティススクール・池田[スクール]	13:40(40分)ピラティススクール・池田[スクール]	13:40(40分)ピラティススクール・池田[スクール]	13:40(40分)ピラティススクール・池田[スクール]	13:30	13:35(40分)ファンクショナルコンディショニング・新妻[整理券]	13:35(40分)ファンクショナルコンディショニング・新妻[整理券]	13:35(40分)ファンクショナルコンディショニング・新妻[整理券]	13:35(40分)ファンクショナルコンディショニング・新妻[整理券]	13:35(40分)ファンクショナルコンディショニング・新妻[整理券]	13:30	
14:00							14:00	13:45(40分)フィットタックPRO・関本									14:00	13:55(30分)ファンクショナルトレーニング・天野	13:55(30分)ファンクショナルトレーニング・天野	14:00(75分)有料セッション/ラテンダンス・菅原[セッション]			14:00	
14:30							14:30	14:40(40分)ビュートプロジェクト/スチーム&ヒーリング・関本									14:30	14:45(40分)ピラティス・本多	14:45(40分)ピラティス・本多	14:45(40分)ピラティス・本多	14:45(40分)ピラティス・本多	14:45(40分)ピラティス・本多	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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00	
15:30							15:30										15:30	15:30(40分)ヨガ・江川	15:30(40分)ヨガ・江川	15:30(40分)ヨガ・江川	15:30(40分)ヨガ・江川	15:30(40分)ヨガ・江川	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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00	
16:30							16:30										16:30	16:35(40分)クラブ限定/キッズエクササイズ・吉川	16:35(40分)クラブ限定/キッズエクササイズ・吉川	16:35(40分)クラブ限定/キッズエクササイズ・吉川	16:35(40分)クラブ限定/キッズエクササイズ・吉川	16:35(40分)クラブ限定/キッズエクササイズ・吉川	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(60分)キッズ体育スクール(児童)[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)キッズ体育スクール(児童)[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)キッズ体育スクール(児童)[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)キッズ体育スクール(児童)[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	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[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)キッズ体育スクール(児童)[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	
17:30							17:30										17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:00	
18:30							18:30										18:30							18:30
19:00							19:00										19:00							19:00
19:30							19:30	19:20(40分)ヨガ・橋貴	19:20(40分)ヨガ・橋貴	19:20(40分)ヨガ・橋貴	19:15(40分)ヨガ・池田[整理券]	19:15(40分)ヨガ・池田[整理券]	19:15(40分)ヨガ・池田[整理券]	19:15(40分)ヨガ・池田[整理券]	19:15(40分)ヨガ・池田[整理券]	19:15(40分)ヨガ・池田[整理券]	19:30	19:20(40分)ヨガ・橋貴	19:20(40分)ヨガ・橋貴	19:20(40分)ヨガ・橋貴	19:20(40分)ヨガ・橋貴	19:20(40分)ヨガ・橋貴	19:30	
20:00							20:00	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:00	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:10(40分)シェイプアップ・関本	20:00	
20:30							20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:30	
21:00							21:00	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:00	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:10(40分)CSLive/エアロサーキット-REC	21:00	
21:30							21:30										21:30							21:30
曜日	ジェーン	ベル	ジャズR	ジェーン	ベル	ジャズR	曜日	ジェーン	ベル	ジャズR	ジェーン	ベル	ジャズR	ジェーン	ベル	ジャズR	曜日	ジェーン	ベル	ジャズR	ジェーン	ベル	ジャズR	曜日