セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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。

< 240± >

	月	スタジオ > 					*					*			<u> </u>			±			В	
ジェーン	õ	ジャスミン	ジェーン	- Au	ジャスミン	78.14	ヴェーン	۸.	ジャスミン	ジェーン	<u>۸</u> ,	ジャスミン	ジェーン	<u>-</u>	ジャスミン	-	ジェーン	ベル	ジャスミン	ジェーン	ペル	ジャスミン
						09:00										09:00						
					09:15(60分) クラブ 限	-					 	+		92929 9103 Live/FF(26/24) + X 2 1-X 4960	·		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: ススクール(児童)[クール]	ン 09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	ス陸上トレーニンク 「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]	00.20			+		 	 	 	-	4	00.20		09:30(30分)健康体操	1	l' "'	.,	
			00 E0/40 () \ htt ## 40	correction (Nicora) : (West 7	秋王(ヘノール)[1 e3]							 	ļ		ļ	09:30		·宮林	1		1	
			09:50(40分)健美操・ 中迫	09:55(30分)CSLive/やせる ! 脂肪燃焼ダンス・REC		9	19:50(40分)ポディケア ストレッチ・天野															
						10:00		10:00(30分)CSLive. エアロサーキット・RF	/ 10:00(60分)ピラティス E スクール・池田[スクー	10:00(40分)コンビネーション 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	i	10:00			10:00(60分)キッズダ ススクール (幼児)[: ロクール][予約]	ź		10:10(40分)スト
								c in the	น์]			7 7 11 18/11		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	ュクール][予約]	10:25(40分)オリジナ ルエアロ・中尾[整理 券]		1~
						10:30		10:40(40分)CSLive.	7			1				10:30	R) *[E] *[券]	10:30(30分)シェイブバ	र्व
			10:55(40分)コンビネー ションステップ・中迫	10:45(40分)ルーシー		 	0:45(40分)ピラティス 本多	健康太極拳·REC			 		 			1			1		10:30(30分)シェイプ/ ンプPOWER・高田 [整理券]	-
			ションステップ・中追	ダットン・市原		11.00	本多	1		11:10(40分)ボディケア	11:10(40分)ファイトフ	7 11:10(40 公) 有料力。	11:00(40分)シンブル	I. 11:00(30 ↔ \¬II — 7.5	11-00(80分)有料4~~	11.00	11:10(40 分) パランフ	11:10(40分)ボディケア	7 11:00(60分)キップダ			11:10(50分)有3
						11.00			and a service of the second of	ストレッチ・高橋[整理	タックBEAT・宮林	ション/ダンス・永野 [セッション][予約]	エアロ・綿貫	レ 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]	11.00	11:10(40分) パランス ボール・石井[定員]	ストレッチ・宮林	ススクール(児童)[ź		11:10(50分)有! ション/ダンス・i
									ション/ボディメイキン	97.1		「セッション」「ア和」		4	[セッション]				9-10	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 ライド・高田[整理券]	() =)
						11:30		11:40(40分)ストレッチ ・石畑	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] [予約]					11:40(40分)ジャズダン ス・菅原	1	11:30				ľ	フイド・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		1	1:45(40分)シェイブパ ノブ・岡本															
			747=7-768	112.00		12:00	- 2 M-T-					1200(30分)有料セッション/パレエストレッチ・規律「セッショ	(12:00(40分)ピラティス ・菊地(幸)	۲.		12:00	12:05(40分)シェイブパ ンプ・望月[定員]	12:05(40分)フリースタ	7			
						1				12:15(40分)フリースタ	12:15(40分)CSLive	7 シ[[学約]	·知地(辛)			1	ンノ・至月【定員】	イルダンス・水野				12:15(60分)有:
						19-20 1	2:40(40分)ダンスファ	12:40(40分)コンピネー	12:35(40分)ヨガ・西村	イルダンス・永野[整 理業]	シェイブパンプ・REC	12:30(60分)有料セッ	,		12:40(60分)有料セッ	19-90				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! アタックPRO・REC[整理券]	12:15(60分)有! ション/ヒップオ 新妻[セッション]
			10.45(40.4) \ulder 11.25 \ulder 1	19.45/40公) * 255寸陽中 /7()		12.00	・ 石畑	ションステップ・小杉	2	-2.77		12:30(60分)有料セッ - ション/パレエ・根達 [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	12.00			4	デ·菊地(真)[整理券]	アタックPRO・REC[整理券]	0.2007140
			12:45(40分)オリジナ ルステップ・池田	MBA(R) GOLD-星野				l ^m			ļ	「セッション」「ア本川										1
						13:00							13:00(40分)ZUMBA R) ·菊地(幸)	(13:10(30分)シェイブハ ンプPOWER・宮林	1	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 ス・菅原	´l			
										13:15(40分)シンブルフラップ・報子(整理学	・市川											
			13:40(40分)ヨガ・藤村		13:35(60分)ピラティス スクール・池田[スクー	13:30	3:40(40分)オリジナ	13:40(40分)コンビネー	- 13:40(40分)フリースタ イルダンス・石畑]	111111					13:30				13:30(40分)シンブルエアロLc 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	スクール・池田[スクール]	ľ	レエアロ・小松田	ションエアロLow・声 藤	イルタンス・石畑								13:55(30分)ファンクシ	13:55(30分)アロマスト			ン・新妻[整理券]	
				タックPRO・岡本		14:00					14:10(40分) * クラフ	7	14-00(40分)ボディケフ	P 14:00(30-9)CSLive/I7#	·	14.00	aナルトレーニング・天	レッチ・並木	14:00(75公)有料力	01	ł	ļ
						14.00					限定/ZUMBA(R) GOLD·金子	A A A STATE OF THE SEA TO	14:00(40分)ボディケフ ストレッチ・菅原	P 14:00(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド・REC	4	14.00	P1		14:00(75分)有料セ ション/ラテンダンス 菅原[セッション]	í		4
											GOLD·並于	14:15(50分)有料セッション/ステップ・稲石			<u> </u>				官原「セッション」			
				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		14:30		14:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・齊藤	:L			[セッション][予約]	L			14:30				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)シェイブバ ンブ40・鈴木「整理券	14:40(30分)有料セットレッチ・星野(セッシ
				&ヒーリング・岡本				グ・齊藤									14:45(40分)ビラティス ・本多			グ・新妻[整理券]]	
		15:00(60分)キッズダン	15:00(60分)キッズ体			15:00	5:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス	i	15:00(60分)キッズダン	15:00(60分)キッズ体	15:05(40分)CSLive	/	15:00(60分)キッズ(4 育スクール(幼児)[2	15:10(40分)ヨガ・江川	1	15:00	****		1			
		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 クール]			1 8	♥スクール(幼児)[ス フール]		ススクール[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス クール]	ヨカ・REC		育スクール(幼児)[2 クール]	3	!	1					ł	
		1			 	15.00						15-30(50分)キップト。	,		!	15.00	15:40(40 分) パランマ	15-40(40分)コンピネー	-	15:40(40 \(\))ZLIMBA	15-30(40分)ファイトフ	1
		Į l				10:30						15:30(50分)キッズヒッ ブホッブスクール[スク ール]	·l			10:00	15:40(40分) パランス ボール・菅原[定員]	ションエアロ・吉川		15:40(40分)ZUMBA(R)·星野[整理券]	タックBEAT・鈴木[藍	
												- <i>n</i> j									世界」	1
	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(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス	16:00(60分)キッズチア ダンススクール(幼児	16:00(60分)キッズバ レエスクール「スクー	16:00	6:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス	16:00(60分)キッズダン ススクール(児童)[2	レ 16:00(60分)キッズ空 耳スクール[スクール]	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス			16:00(60分)キッズタ 育スクール(児童)「ス	* 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	16:00					l	1
			クール])[スクール]	ル]		ブール]	クール]		クール]			クール]	ル]	ション]							
	1					16:30					16:30(60分)キッズヒ	,	1			16:30		16:35(40分)*クラブ	î	1	16:30(40分)ダンスWA VE・辻[整理券]	
	t										16:30(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク ール]	'	t					16:35(40 分) * クラブ 限定/骨盤エクササイ ズ・吉川	1		VE·辻[整理券]	16:45(40分)有料セットレッチ・星野(セッシ
	17:00(60分)キップ空	17-00(60分)キップダン	17:00(60分)キップ体	17:00(60分)キップチア	17:00(60分)キップバ	17:00	7-00(60分)キップ体	17:00(60分)キップダン		17:00(60分)キッズ体	1		17:00(60分)キップな	17:00(60分)キップ新		17.00			 			トレッナ・星野(セッン)
	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]	育スクール(児童)[ス	ダンススクール(児童	レエスクール[スクー	17.00	育スクール(児童)[ス	17:00(60分)キッズダン ススクール(児童)[2 クール]	á	育スクール (児童)[スクール]			育スクール(児童)[2	* 17:00(60分)キッズ新 体操スクール[スクー ル]	ļ	17.00			↓			
			クールJ)[スクール]	<i>I</i> V])ール]	クール」		クール」			プール 」	<i>n</i> ,	ļ						17:25(40分)HOTスト レッチ・辻[整理券]	`
	l					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]		17:40(60分)キッズヒッ ブホップスクール[スク	2				17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス				1	
									高山[スクール]		-ju]	17:55(60分)有料セッ	d d				クール]					
		18:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	18:00(60分)キッズ体	18:10(90分)キッズチア	18:00(90分)キッズバ	18:00	8.00(60分)キッズ体	18:00(60分)キッズダン	7	18:00(60分)キッズ体	1	17:55(60分)有料セッション/ビラティス・池田[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				1		
		ススクール【スクール】	育スクール(児童) ス クール]	タンススクール(児童)[スクール]	レエスクール[スクール]	1	育スクール(児童)[ス フール]	18:00(60分)キッズダン ススクール(児童)[2 クール]	<u>`</u>	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール]	1		育スクール(児童)[2 クール]	ス 体操スクール Lスクー ル]	- ス陸上トレーニンク [スクール]							†
		1				18-30		I		1		1			1	18-20		l	+	+	 	+
		1				10.30		I		ł			-		1	10.00				+		
				1				ļ	4				<u> </u>		ļ					.		
				1	I	19:00						19:00(60分)キッズヒッ ニブホッブスクール[スク ール]	<u> </u>		1	19:00			1	1		1
						1	9:20(40分)ヨガ・綿貫	19:20(30 S) CSLive/X-CI RE FIGHTING LIVE	0	19:15(40分)パワーヨ ガ・池田[整理券]		-11]								1		
	1		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		I		ハ・心田[荒荘界]	1	1	1	1	1	19:30	T		1	1	I	1
			R)·金子		う]						 	1	19:45(40分)シェイブ/	<						+		
				ł	20:00(30分)有彩セッ	20-00		20:10(40分)シェイブ・	(20:00(60分)有料セッ	20:10(40分)オリジナ	 		19:45(40分)シェイブ/ ンプ・岡本[定員]		+	20-00			+	+		
		ļ		to irranchimen and in the	20:00(30分)有料セッ ション/パレエ・川澄 [セッション]	20.00		ンプ・木村	く 20:00(60分)有料セッション/ラテンダンス・ 菅原[セッション][予約	ルステップ・池田[整理			└	4		20:00			4	4	ļ	ļ
	<u> </u>	<u> </u>	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・宮林	[セッション]	2 F	0:20(40分)ZUMBA(R)·星野	I	官原[セッション][予約]	37 1	20:20(40分)ファイト7 タックPRO・天野	`L		↓	1		ļ		1	1	ļ	<u> </u>
7		["]		I		20:30		I		I		1	20:40(40分)ファイトフ タックPRO・岡本	7	1	20:30	l		1	1		1
					T						1		T. Z. NO MA		1				1	T	I	T
				21:05(40分)ジャズダン	†	21:00		21:10(40分)CSLive	/ 21:10(30分)有料セッション/ス トレッチ・星野[セッション][予			†	1	21:10(40分)CSLive/	1	21:00			†	1		+
		 	21:20(30分)エアサイクルフィ ットネス/リズムライド・高田	ス・平松	l	,	1-15(40分)フリーマ々		プトレッチ・星野[セッション][予 約]	l	+	+		ヨガ・REC	 	1			+	+		+
	 	ļ	ットネス/リズムライド-高田		ļ	1	:1:15(40分)フリースタ イルダンス・菅原	l			 	- 			ļ			ļ	+	-	ļ	
		ļ				21:30			4	ļ	ļ		ļ			21:30			<u> </u>			ļ
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	ベル	ジャスミン	ヴェーン	ベル	ジャスミン		ヴェーン	ベル	ジャスミン	ヴェーン	ベル	ジャスミン
J1-J											*			•				±				

作成日:2025/10/31 16:10:03