

セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2025年11月 -

9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。

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				09:30(40分)健康体操・中道		09:30(30分)CSLive/中道60歳未満ダンスREC	10:00	09:30(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]		10:10(40分)ストレッチ・辻	10:00	
10:30							10:30	10:00(30分)CSLive/エプロサキート・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・小澤	10:00(40分)ヨガ・橋貴	10:00(40分)健康体操・三宅				10:30	10:20(40分)ZUMBA(R)・吉村	10:30(60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	10:45(40分)ルーシーダットン・市原		11:00	10:45(40分)ピラティス・本多									11:00	11:10(40分)バランスボール・石井[定員]	11:10(40分)ピラティスストレッチ・宮林	11:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	11:25(40分)エアロサキート・中尾[整理券]	11:30(40分)エアロサキート・中尾[整理券]	11:00	
11:30							11:30	11:40(40分)ピラティス・石畑	11:15(60分)有料セッション/ジャズダンス・天野[セッション][予約]							11:30							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)ピラティス・市原		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・望月[定員]	12:05(40分)フリースタイルダンス・永野				12:00	
12:30							12:30	12:40(40分)ダンスファン・石畑	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						12:30							12:30	
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・ZUMBA(R)・GOLD・道野		13:00										13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・菊地(幸)	13:10(30分)シェイプアップPOWER・宮林				13:00	
13:30							13:30	13:40(40分)ヨガ・藤村	13:35(60分)ピラティススクール・池田[スクール]	13:40(40分)コンビネーションエアロ・Low・青藤	13:35(40分)シムブルステップ・堀石[整理券]	13:15(40分)ピラティス・市川				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		13:30(40分)シムブルステップ・青藤[定員]	13:35(40分)ダンスファン・新妻[整理券]	13:30		
14:00							14:00		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								14:00			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										14:30				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)シェイプアップ40・鈴木[整理券]	14:40(40分)有料セッション/ストレッチ・星野[セッション]	14:30
15:00							15:00										15:00							15:00
15:30							15:30										15:30							15:30
16:00							16:00										16:00							16:00
16:30							16:30										16:30							16:30
17:00							17:00										17:00							17:00
17:30							17:30										17:30							17:30
18:00							18:00										18:00							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	