

## セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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>

曜日	月	火	水	木	金	土	日
月	火	水	木	金	土	日	月
09:00	ジェーン	ペル	ジャスミン	ジェーン	ペル	ジャスミン	09:00
09:30				09:15(60分)クラブ限定/にこに元気体操[スクール]アド	09:00		
10:00	09:50(40分)健美操・中迫	09:50(30分)CSLive・セセ6	10:00(30分)ボディケアストレッチ・天野	10:00(30分)CSLive・エプロサーキット・REC	10:00(40分)ピラティススクール・池田[スクール]	10:00(40分)ピラティスエプロ・高橋・吉井	09:00(60分)選手コーチ(スクール)
10:30	10:55(40分)コンビネーションスティップ・迫	10:45(40分)ルーションダント・市原	10:30	10:40(40分)CSLive/健康太極拳・REC	10:00(40分)ヨガ・綿貫ササイズ・根津	10:00(40分)ヨガ・綿貫拳・三宅	09:30(30分)健康体操・吉井
11:00			11:00	11:10(40分)ボディケア	11:10(40分)ヨガ・綿貫	11:00(30分)ヨガセッション・吉井・高橋・吉井	10:00(60分)キッズダンススクール(児童)スケール
11:30	11:55(40分)コンビネーションスティップ・池田	11:45(40分)ピラティス・市原	11:30	11:40(40分)ストレッチ・吉井・石畠	11:10(40分)ヨガ・綿貫	11:00(30分)ヨガセッション・吉井・高橋・吉井	10:30(40分)ZUMBA(スケール・吉井)
12:00			12:00	12:15(40分)ダンスマスター・吉井	12:35(40分)ヨガ・西村	12:00(30分)ヨガセッション・吉井・高橋・吉井	11:30(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井
12:30	12:45(40分)オリジナルエアロ・吉井	12:30	12:40(40分)ダンスマスター・吉井	12:40(40分)コンビネーションスティップ・小松田	12:15(40分)CSLive・イルダンス・吉井	12:00(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井	12:00(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井
13:00			13:00		13:15(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井	13:00(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井	12:30(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井
13:30	13:40(40分)ヨガ・藤井	13:35(60分)ピラティススクール・池田[スクール]	13:30	13:40(40分)オリジナルエアロ・小松田	13:40(40分)コンビネーションスティップ・吉井・高橋・吉井	13:30(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井	13:30(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井
14:00			14:00		14:10(40分)ファイターラックPRO・岡本	14:00(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井	14:00(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井
14:30	14:40(40分)ピューティーブランジスト・スムーズ	14:30	14:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・吉井	14:40(40分)キッズダンススクール・吉井	14:00(40分)ボディアート・吉井・高橋・吉井	14:30(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井	14:30(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井
15:00	15:00(60分)キッズダンススクール[スクール]&ヒーリング・岡本	15:00(80分)キッズ体スケール[幼児]スケール	16:00	15:00(60分)キッズ体スケール[幼児]スケール	15:00(60分)キッズ体スケール[幼児]スケール	15:00(60分)キッズ体スケール[幼児]スケール	15:00(60分)キッズダンススクール[スクール]
15:30			15:30		16:00(80分)キッズダンススクール[幼児]スケール	16:00(80分)キッズダンススクール[幼児]スケール	15:30(30分)ヨガ・吉井・高橋・吉井
16:00	16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(60分)キッズ体スケール[幼児]スケール	16:00	16:00(80分)キッズダンススクール[幼児]スケール	16:00(80分)キッズ体スケール[幼児]スケール	16:00(80分)キッズ体スケール[幼児]スケール	16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]
16:30			16:30		16:30(60分)キッズダンススクール[幼児]スケール	16:30(60分)キッズダンススクール[幼児]スケール	16:30(60分)キッズダンススクール[幼児]スケール
17:00	17:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]	17:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:00	17:00(60分)キッズ体スケール[児童]スケール	17:00(60分)キッズ体スケール[児童]スケール	17:00(60分)キッズ体スケール[児童]スケール	17:00(60分)キッズダンススクール[スクール]
17:30			17:30		17:30(30分)選手コーチ(スケルトン)・吉井・高橋・吉井	17:30(40分)キッズビーチスランディング・吉井・高橋・吉井	17:30(40分)キッズダンススクール[スクール]
18:00	18:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	18:00(80分)キッズ体スケール[児童]スケール	18:00	18:00(90分)キッズダンススクール[児童]スケール	18:00(80分)キッズダンススクール[児童]スケール	18:00(80分)キッズダンススクール[児童]スケール	18:00(60分)キッズダンススクール[スクール]
18:30			18:30		18:30(80分)キッズダンススクール[児童]スケール	18:30(80分)キッズダンススクール[児童]スケール	18:30(80分)キッズダンススクール[児童]スケール
19:00			19:00		19:20(40分)ヨガ・綿貫	19:20(30分)CSLive/X-CO-RE FIGHTING-LIVE	19:00(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・金子		19:30		19:30(30分)選手コーチ(スケルトン)・吉井・高橋・吉井	17:55(60分)有料セッション・吉井・高橋・吉井	19:30(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井
20:00			20:00	20:00(30分)有料セッション・パレ・川澄	20:10(40分)シェイプ・木村	20:00(60分)有料セッション・吉井・高橋・吉井	19:45(40分)シップバーン・岡本・吉井
20:30	20:20(40分)ファイタータックBEAT・高田		20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野	20:20(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井	20:40(40分)ファイタータックPRO・天野	20:30(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井
21:00			21:00	21:00(40分)ジャズダンス・平松	21:10(40分)CSLive・スムーズ	21:00(60分)ヨガ・吉井・高橋・吉井	21:00(40分)CSLive・ヨガ・REC
21:30			21:30	21:15(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井			21:30(40分)ヨガ・吉井・高橋・吉井
曜日	月	火	水	木	金	土	日

作成日:2025/12/02 09:09:18