

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(火)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 >

	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	ジェーン	ベル	ジャズR&B	ジェーン	ベル	ジャズR&B		ジェーン	ベル	ジャズR&B	ジェーン	ベル	ジャズR&B	ジェーン	ベル	ジャズR&B		ジェーン	ベル	ジャズR&B	ジェーン	ベル	ジャズR&B	
08:00							08:00										08:00	09:00(60分)選手コース 陸上トレーニング		09:00(60分)キッズダンス スクール(児童)	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)	09:00(60分)選手コース 陸上トレーニング	08:00	
08:30							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		09:50(30分)CSLive/中道 10:00(30分)CSLive/中道	10:00	09:50(40分)ボクテア ストレッチ・天野			10:00(30分)CSLive/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・横 貴	10:10(40分)バレエ・サ サキ・横澤	10:00(40分)ヨガ・横 貴	10:00(40分)健康体操 ・三宅	10:00			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]	10:10(40分)ストレッチ ・辻	10:00	
10:30							10:30										10:30						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					11:10(40分)ボクテア ストレッチ・高橋[整 理券]	11:10(40分)フイ ットアタックBEAT・宮林	11:10(40分)有料セッ ション/ダンス・永 野	11:00(30分)フリース タイルダンス・菅原	11:00(30分)有料セッ ション/太極拳・三宅 [セッション]	11:00	11:10(40分)バラン スボール・石井[定 員]	11:10(40分)ボクテ アストレッチ・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 サーキット・中尾[整 理券]	11:10(50分)有料セッ ション/ダンス・辻 [セッション]	11:00
11:30							11:30	11:40(40分)ピラティス ・本多			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]	11:40(40分)ストレ ッチ・石原	11:40(40分)有料セ ッション/ジャズダン ス・菅原				11:30			11:40(40分)エアロ サーキット・中尾[整 理券]	11:20(40分)エア ロサーキット・中尾 [整理券]	11:10(50分)有料セッ ション/ダンス・辻 [セッション]	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(30分)有料セッ ション/ジャズダン ス・菅原	12:00(40分)ピラ ティス・高田(幸)					12:00			12:05(40分)シェイプ アップ・星月[定員]	12:05(40分)フリース タイルダンス・永 野		12:15(60分)有料セッ ション/ヒップホッ プ・新妻[セッション]	12:00
12:30							12:30	12:40(40分)ダンスファ ン・石原	12:40(40分)コンビネ ーションステップ・小 松	12:35(40分)ヨガ・西 村	12:15(40分)CSLive/シ ェイプアップ・REC	12:30(60分)有料セッ ション/ジャズダン ス・菅原[セッション][予約]				12:40(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)ボクテ アストレッチ・高 橋(音楽教室)・RE C	12:30(40分)CSLive/フ ィットネス・高橋 [整理券]	12:15(60分)有料セッ ション/ヒップホッ プ・新妻[セッション]	12:30	
13:00				12:45(40分)オリジナ ルステップ・池田	12:45(40分)★クラブ 限定・GOLD・金野		13:00							13:00(40分)シンブル ステップ・堀石[整 理券]	13:15(40分)ピラ ティス・市川		13:00			13:00(40分)フイ ットアタックPRO・ 星月	13:00(40分)ラテン ダンス・菅原			13:00
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]		13:30	13:40(40分)オリジ ナルエアロ・小松田	13:40(40分)コンビネ ーションエアロ・高 橋	13:40(40分)フリース タイルダンス・石 原							13:30				13:30(40分)シンブル フィットネス・高 橋(音楽教室)	13:35(40分)ダンス ファン・新妻[整 理券]		13:30
14:00					13:45(40分)フイ ットアタックPRO・関 本		14:00						14:10(40分)★クラ ブ限定・ZUMBA R GOLD・金野	14:15(50分)有料セ ッション/ジャズ ダンス・堀石 [セッション][予約]			14:00			14:00(40分)ボクテ アストレッチ・高 橋(音楽教室)・RE C	14:00(75分)有料セッ ション/ジャズダン ス・菅原[セッション]			14:00
14:30					14:40(40分)ビュー ティプロジェク ・ス																			