

セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	ジェーン	ベル	ジャスミン	ジェーン	ベル	ジャスミン	曜日	ジェーン	ベル	ジャスミン	ジェーン	ベル	ジャスミン	ジェーン	ベル	ジャスミン	曜日	ジェーン	ベル	ジャスミン	ジェーン	ベル	ジャスミン	曜日
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]	09:00
08:30						09:15(60分)クラブ限定/にこにこ元気体操(新生児)スクール[予約]	08:30										08:30		09:30(30分)健康体操・宮林			09:40(40分)パワーヨガ・川添		08:30
10:00						09:50(40分)縄跳び・中道	10:00			09:50(40分)ボクシング・矢野							10:00			10:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		10:10(40分)ストレッチ・辻		10:00
10:30							10:30			10:00(30分)CS Live/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]	10:30(40分)コンディショニング・高橋(整理券)	10:40(40分)HOTヨガ・横森	10:10(40分)シェイプアップ・三宅	10:00(40分)ヨガ・三宅	10:00(40分)健康体操・三宅	10:30							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(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		11:00(40分)オリジナルエアロ・中尾(整理券)		11:00
11:30							11:30			11:10(40分)ボクシング・高橋(整理券)	11:10(60分)フィットネス/クラブBEAT・宮林	11:10(40分)有料セッション/ダンス・永野	11:30(40分)有料セッション/ダンス・永野	11:00(40分)ランニング・宮原	11:30(40分)有料セッション/ダンス・永野	11:00(40分)ランニング・宮原	11:30			11:10(40分)ランニング・宮原	11:25(40分)エアロサーキット・中尾(整理券)	11:30(40分)エアロサーキット・中尾(整理券)	11:30(40分)エアロサーキット・中尾(整理券)	11:30
12:00						11:55(40分)コンビネーションエアロ・池田	12:00			11:40(40分)ストレッチ・石畑							12:00			12:05(40分)ランニング・星月(定員)		12:05(40分)ランニング・星月(定員)		12:00
12:30							12:30			12:15(40分)ランニング・永野	12:35(40分)ヨガ・西村	12:15(40分)ランニング・永野	12:35(40分)ランニング・永野	12:15(40分)ランニング・永野	12:35(40分)ランニング・永野	12:15(40分)ランニング・永野	12:30							12:30
13:00						12:45(40分)オリジナルステップ・池田	13:00			12:45(40分)オリジナルステップ・小松							13:00			13:00(40分)ランニング・宮原		13:00(40分)ランニング・宮原		13:00
13:30						13:40(40分)ヨガ・藤村	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	13:15(40分)ランニング・市川	13:40(40分)ランニング・市川	13:15(40分)ランニング・市川	13:40(40分)ランニング・市川	13:15(40分)ランニング・市川	13:30							13:30
14:00						13:45(40分)フィットアタックPRR・岡本	14:00										14:00			14:00(30分)ランニング・宮原		14:00(30分)ランニング・宮原		14:00
14:30							14:30			14:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・青森							14:30							14:30
15:00						15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00	
15:30							15:30										15:30							15:30
16:00						16:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:00	
16:30							16:30										16:30							16:30
17:00						17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:00	
17:30							17:30										17:30							17:30
18:00						18:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	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)キッズダンススクール(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(40分)ZUMBA(R)・金子	19:30			19:30(40分)ZUMBA(R)・金子	19:30(40分)ZUMBA(R)・金子	19:30(40分)ZUMBA(R)・金子	19:30(40分)ZUMBA(R)・金子	19:30(40分)ZUMBA(R)・金子	19:30(40分)ZUMBA(R)・金子	19:30(40分)ZUMBA(R)・金子	19:30							19:30
20:00						20:00(30分)有料セッション/パルクール・川添	20:00			20:00(30分)有料セッション/パルクール・川添	20:00(30分)有料セッション/パルクール・川添	20:00(30分)有料セッション/パルクール・川添	20:00(30分)有料セッション/パルクール・川添	20:00(30分)有料セッション/パルクール・川添	20:00(30分)有料セッション/パルクール・川添	20:00(30分)有料セッション/パルクール・川添	20:00							20:00
20:30						20:30(40分)フィットアタックBEAT・高田	20:30			20:30(40分)フィットアタックBEAT・高田	20:30(40分)フィットアタックBEAT・高田	20:30(40分)フィットアタックBEAT・高田	20:30(40分)フィットアタックBEAT・高田	20:30(40分)フィットアタックBEAT・高田	20:30(40分)フィットアタックBEAT・高田	20:30(40分)フィットアタックBEAT・高田	20:30							20:30
21:00						21:00(40分)ジャズダンス・平松	21:00			21:00(40分)ジャズダンス・平松	21:00(40分)ジャズダンス・平松	21:00(40分)ジャズダンス・平松	21:00(40分)ジャズダンス・平松	21:00(40分)ジャズダンス・平松	21:00(40分)ジャズダンス・平松	21:00(40分)ジャズダンス・平松	21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
	ジェーン	ベル	ジャスミン	ジェーン	ベル	ジャスミン	曜日	ジェーン	ベル	ジャスミン	ジェーン	ベル	ジャスミン	ジェーン	ベル	ジャスミン	曜日	ジェーン	ベル	ジャスミン	ジェーン	ベル	ジャスミン	曜日
	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日