

## 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	火	水	木	金	土	日
月	火	水	木	金	土	日
09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00
09:30	09:30(40分)健美操・中迫 09:30(30分)CSLive・やせ6 11:00(60分)クラブ限定/にこに元気体操室(スクール)アリ	09:30(40分)ボディケア ストレッチ・天野	10:00(30分)CSLive・エプローサーキット・REC 10:00(40分)ピラティススクール・池田[スクール]	10:00(40分)HOTヨガ・練習 10:10(40分)バレエスクワード・根津 10:00(40分)ヨガ・練習 10:00(40分)健康太極拳・三宅	09:30(30分)健康体操・宮林	09:00(60分)選手コーチング(スクール)
10:00						09:00(60分)キッズダンススクール(児童)/スクール
10:30	10:55(40分)コンビネーションステップ・追 10:45(40分)ルームー ダントン・市原	10:40(40分)ピラティ サイズ・小松	11:10(40分)ボディケア エアロ・高橋(差押) 11:15(60分)有料セッショ ン・天野(セッション)[予約]	11:10(40分)フライト ブルース・吉井	11:00(40分)シングル ショーン・永野(セッション)[予約]	09:00(60分)キッズダンススクール(児童)/スクール
11:00						09:40(40分)バーレー・川添
11:30	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 ダンス・市原	11:40(40分)ストレッチ・ ・石畠	12:00(30分)有料セッショ ン・天野(セッション)[予約]	12:00(40分)シェイプバ ンド・星野(実績)	11:00(40分)ボディケア ストレッチ・吉井	10:10(40分)ストレッチ ・社
12:00						10:30(40分)オリジナ ルエアロ・中尾(整美)
12:30	12:45(40分)オリジナルCSLive・20 MB(R)・GOLD・生野	12:40(40分)ダンスマッ チ・石畠	12:35(40分)ヨガ・西村 ダンスマッヂ・小松	12:15(40分)フリースタ イルダンス・天野(整 理券)	12:00(40分)シェイプバ ンド・星野(実績)	11:10(40分)エアロサ イキット・中尾(整理券)
13:00						11:25(40分)エアロサ イキット・吉井(整理券)
13:30	13:40(40分)ヨガ・藤井 13:45(40分)ファイ特 タックPRO・岡本	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・低野・岡 本	13:40(40分)ピラティ スダンス・吉井(整理券)	13:00(40分)パワーア クターPRO・丸茂	11:30(40分)エアロサ イキット・吉井(整理券)
14:00						12:30(40分)ダンスマッ チ・吉井(整理券)
14:30		14:40(40分)ピューティ ブジンズ・スマッシュ &ヒーリング・岡本	14:40(40分)ファンクジ ナル・コンディショニン グ・吉井	14:00(40分)ボディア クス・吉井(整理券)	14:00(40分)ヨガ・川井	12:50(60分)有料セッ ション・ヒョウ(整理券)
15:00	15:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] 15:00(80分)キッズ体 育スクール(児童)/ス クール	15:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)/ス クール	15:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)/ス クール	15:05(40分)CSLive・ ヨガ・REC	15:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)/ス クール	13:30(40分)ダンスマッ チ・吉井(整理券)
15:30						14:30(40分)ファイ特 タックPRO・吉井
16:00	16:00(60分)キッズ空 手スクール[スクール] 16:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	16:00(60分)キッズ空 手スクール(児童)/ス クール	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)/ス クール	16:00(60分)キッズ空 手スクール[スクール]	16:00(60分)キッズ新 体操スクール(児童)/ス クール	15:40(40分)ZUMBA(R) ・星野(整美)
16:30						15:40(40分)ダンスマッ チ・吉井(整美)
17:00	17:00(60分)キッズ空 手スクール[スクール] 17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)/ス クール	17:00(60分)キッズ空 手スクール(児童)/ス クール	17:00(60分)キッズ空 手スクール(児童)/ス クール	17:00(60分)選手コ ーチング・天野(セッショ ン)[予約]	17:00(60分)キッズ新 体操スクール[スクール]	16:40(40分)ダンスマッ チ・吉井(整美)
17:30						17:30(40分)HOTスト レッチ・吉井(整理券)
18:00	18:00(60分)キッズダン ス・平松	18:00(60分)キッズダン ス・平松	18:00(60分)キッズダン ス・平松	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)/ス クール	18:00(60分)キッズ新 体操スクール[スクール]	16:30(40分)ダンスマッ チ・吉井(整美)
18:30						17:25(40分)HOTスト レッチ・吉井(整理券)
19:00						19:00(40分)キッズ体 育スクール(児童)/ス クール
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R) ・金子	19:30(30分)有料セッショ ン・吉井(セッション)[予 約]	19:20(40分)ヨガ・練習 19:30(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING-LIVE	19:00(60分)有料セッショ ン・ラテンダンス・吉井(セッ ション)[予約]	19:00(40分)選手コ ーチング・吉井(セッショ ン)[予約]	18:00(40分)シニア・ シニア・吉井(セッション)[予 約]
20:00						19:45(40分)シャイブ パン・岡本(実績)
20:30	20:20(40分)ファイ特 タックBEAT・高田	20:00(30分)有料セッショ ン・パレ・川澄 19:30(40分)ファンシショ ン・吉井(セッション)[予 約]	20:10(40分)シェイプバ ンド・木村	20:00(60分)有料セッショ ン・ラテンダンス・吉井(セ ッション)[予約]	20:20(40分)ファイ特 タックPRO・天野	20:00(40分)ファイ特 タックPRO・岡本
21:00		21:05(40分)ジャズダン ス・平松	21:00(40分)CSLive・ スムース&ヒーリング ・REC	21:00(40分)有料セッショ ン・吉井(セッション)[予 約]	21:00(40分)ZUMBA(R) ・ヨガ・REC	21:00(40分)CSLive・ ヨガ・REC
21:30						21:30(40分)ダンスマッ チ・吉井(整美)

作成日:2025/12/27 16:39:13