

セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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 |
|-------|------|----|-------|------|----|--------------------------------------|-------|--------------------------------|--|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| | ジューン | ベル | ジャズ&B | ジューン | ベル | ジャズ&B | | ジューン | ベル | ジャズ&B | ジューン | ベル | ジャズ&B | ジューン | ベル | ジャズ&B | | ジューン | ベル | ジャズ&B | ジューン | ベル | ジャズ&B | |
| 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)クラブ規定/にこにこ元気体操(数回)スクール[予約] | 08:30 | | | | | | | | | | 08:30 | | | | | | 09:40(40分)パワーヨガ・川澄 | 08:30 |
| 10:00 | | | | | | 09:50(40分)健康体操・中道 | 10:00 | 09:50(40分)ボディアエアロ・天野 | | | | | | | | | 10:00 | | | | | | 10:10(40分)ストレッチ・辻 | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | 10:30 | 10:00(30分)CSLive/アロキック・REC | 10:00(60分)ピラティススクール・池田[スクール] | 10:00(40分)コンビネーション・高橋(整理券) | 10:00(40分)HOTヨガ・横貴 | 10:10(40分)バレエ・横澤 | 10:00(40分)ヨガ・三宅 | 10:00(40分)健康体操・三宅 | | | 10:30 | 10:20(40分)ZUMBA(R)・吉村 | 10:30(40分)ファンクショナル・山崎 | 10:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[予約] | | | | 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)ルーシーダットン・市原 | | | | | | | | | 11:00 | 11:00(40分)オリジナルエアロ・中尾[整理券] | 10:40(30分)シェイパ・高田 | | | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | 11:30 | | | | | | | | | | 11:30 | 11:10(40分)バランスボール・石井(定員) | 11:10(40分)ボディアストレッチ・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)エアロキック・中尾[整理券] | 11:30(40分)エア・三宅 | 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 | 12:00 | 11:45(40分)ピラティス・市原 | | | | | | | | | 12:00 | 12:05(40分)シェイパ・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 | 11:45(40分)シェイパ・石畑 | | | | | | | | | 12:30 | 12:30(60分)有料セッション/ダンス・永野 | 12:30(40分)ボディアストレッチ・高橋(整理券) | | | | | 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)コンビネーションステップ・小松 | 12:35(40分)ヨガ・香森 | | | | | | | | 13:00 | 13:00(40分)ZUMBA(R)・菊地(幸) | 13:00(40分)パワーヨガ・丸茂 | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | 13:30 | 13:40(40分)ヨガ・藤村 | 13:35(80分)ピラティススクール・池田[スクール] | 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 |
| 14:00 | | | | | | | 14:00 | 13:45(40分)フィットタックPRO・関本 | 13:35(80分)ピラティス・池田[スクール] | 13:40(40分)ファンクショナル・高橋 | | | | | | | 14:00 | 14:00(40分)ボディアストレッチ・菅原 | 14:00(30分)CSLive/エアロ・REC | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | 14:40(40分)デュエティプロジェクト・スミス&ヒーリング・関本 | 14:30 | | 14:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・高橋 | | | | | | | | 14:30 | 14:45(40分)コンビネーション・吉川 | 14:30(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)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)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)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)ファンクショナルコンディショニング・新妻(整理券) | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | 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)キッズ体育スクール(幼児)[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] | 15:00(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] | 15:00(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] | 15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 15:00 | 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] | 15:00(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] | 15:00(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] | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | 15:30 | | | | | | | | | | 15:30 | 15:40(40分)ZUMBA(R)・星野(整理券) | 15:40(40分)コンディショニングエアロ・吉川 | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | 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)キッズ体育スクール(幼児)[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)キッズ体育スクール(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)キッズ体育スクール(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)キッズ体育スクール(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 | 16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 16:00(60分)キッズ体育スクール(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)キッズ体育スクール(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)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | 16:30 | | | | | | | | | | 16:30 | 16:35(40分)クラブ規定/健康エクササイズ・吉川 | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | 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)キッズ体育スクール(幼児)[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)キッズ体育スクール(児童)[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)キッズ体育スクール(児童)[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)キッズ体育スクール(児童)[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 | 17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[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)キッズ体育スクール(児童)[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)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | 17:30 | | | | | | | | | | 17:30 | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | 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)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] | 18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 18:00 | 18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 18:00(60分)キッズ体育スクール(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 | 19:20(40分)ヨガ・横貴 | 19:20(40分)CSLive/エアロ・CD RE FIGHTING-LIVE | 19:15(40分)パワーヨガ・池田(整理券) | | | | | | 19:30 | | | | | | | 19:30 | |
| 20:00 | | | | | | | 20:00 | | | | | | | | | | 20:00 | 19:45(40分)シェイパ・関本(定員) | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | 20:30 | 20:20(40分)ZUMBA(R)・星野 | 20:10(40分)シェイパ・関本 | 20:00(60分)有料セッション/ラテンダンス・香森[セッション][予約] | 20:10(40分)オリジナルステップ・池田(整理券) | 20:20(40分)フィットタックPRO・天野 | | | | 20:30 | 20:40(40分)フィットタックPRO・関本 | | | | | | 20:30 | |
| 21:00 | | | | | | | 21:00 | | | | | | | | | | 21:00 | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | 21:30 | | | | | | | | | | 21:30 | | | | | | | 21:30 |
| 曜日 | ジューン | ベル | ジャズ&B | ジューン | ベル | ジャズ&B | 曜日 | ジューン | ベル | ジャズ&B | ジューン | ベル | ジャズ&B | ジューン | ベル | ジャズ&B | 曜日 | ジューン | ベル | ジャズ&B | ジューン | ベル | ジャズ&B | 曜日 |