セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25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

	ジェーン	ベル	ジャスミン
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			15:00(60分)キッズダンススクール[スクール]
15:30			
16:00		16:00(60分)キッズ 空手スクール[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]
16:30			
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]
17:30			
18:00			18:00(60分)キッズダンススクール[スクール]
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

火

	ジェーン	ベル	ジャスミン
08:00			
08:30			
09:00			
09:30	09:50(40分)健美操・中迫	09:55(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC	
10:00			
10:30	10:55(40分)コンビネーションステップ・中迫	10:45(40分)ルーシーダットン・市原	
11:00			
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・市原	
12:00			
12:30	12:45(40分)オリジナルステップ・池田	12:45(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・星野	
13:00			
13:30	13:40(40分)ヨガ・藤村	13:45(40分)ファイトアタックPRO・岡本	13:35(60分)ピラティススクール・池田[スクール]
14:00			
14:30		14:40(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・岡本	
15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
15:30			
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)キッズチアダンススクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]
16:30			
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)キッズチアダンススクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]
17:30			
18:00	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:10(90分)キッズチアダンススクール(児童)[スクール]	18:00(90分)キッズバレエスクール[スクール]
18:30			
19:00			
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・金子		19:30(30分)有料セッション/バレエストレッチ・川澄[セッション]
20:00			20:00(30分)有料セッション/バレエ・川澄[セッション]
20:30	20:20(40分)ファイトアタックBEAT・高田	20:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・吉林	
21:00		21:05(40分)ジャズダンス・平松	
21:30	21:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高田		

水

	ジェーン	ベル	ジャスミン
08:00			
08:30			
09:00			
09:30	09:50(40分)ボディケアストレッチ・天野		
10:00		10:00(30分)CSLive/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		10:40(40分)プラエクササイズ・小松	
11:00	10:45(40分)ピラティス・本多		
11:30		11:40(40分)ストレッチ・石畑	11:15(60分)有料セッション/ボディメイキング・天野[セッション][予約]
12:00	11:45(40分)シェイプパンプ・岡本		
12:30	12:40(40分)ダンスファン・石畑	12:40(40分)コンビネーションステップ・小松田	12:35(40分)ヨガ・西村
13:00			
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Low・齊藤	13:40(40分)フリースタイルダンス・石畑
14:00			
14:30		14:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・齊藤	
15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:00(60分)キッズダンススクール[スクール]
15:30			
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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]
16:30			
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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	
17:30			17:30(60分)選手コース陸上トレーニング・高山[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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	
18:30			
19:00			
19:30	19:20(40分)ヨガ・縞貫	19:20(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・LIVE	
20:00		20:10(40分)シェイプパンプ・木村	20:00(60分)有料セッション/ラテンダンス・菅原[セッション][予約]
20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・星野		
21:00		21:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC	21:00(30分)有料セッション/ストレッチ・星野[セッション][予約]
21:30	21:15(40分)フリースタイルダンス・菅原		

木

	ジェーン	ベル	ジャスミン
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロLow・高橋[整理券]	10:00(40分)HOTヨガ・縞貫	10:10(40分)バレエエクササイズ・根津
10:30			
11:00	11:10(40分)ボディケアストレッチ・高橋[整理券]	11:10(40分)ファイトアタックBEAT・宮林	11:10(40分)有料セッション/ダンス・永野[セッション][予約]
11:30			
12:00			12:00(30分)有料セッション/バレエストレッチ・根津[セッション][予約]
12:30	12:15(40分)フリースタイルダンス・永野[整理券]	12:15(40分)シェイプパンプ・宮林	12:30(60分)有料セッション/バレエ・根津[セッション][予約]
13:00			
13:30	13:15(40分)シンプルステップ・稲石[整理券]	13:15(40分)ストレッチ・永野	
14:00		14:10(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・金子	14:15(50分)有料セッション/ステップ・稲石[セッション][予約]
14:30			
15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:05(40分)CSLive/ヨガ・REC	
15:30			15:30(50分)キッズヒップホップスクール[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]		
16:30		16:30(60分)キッズヒップホップスクール[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]		
17:30		17:40(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:55(60分)有料セッション/ビラティス・池田[セッション][予約]
18:00	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:30			
19:00			19:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]
19:30	19:15(40分)パワーヨガ・池田[整理券]		
20:00	20:10(40分)オリジナルステップ・池田[整理券]		
20:30		20:20(40分)ファイトアタックPRO・天野	
21:00			
21:30			

金

	ジェーン	ベル	ジャスミン
08:00			
08:30			
09:00		09:00(60分)CSLive/アディバルフィットネス/機能予防・改善・REC	
09:30			
10:00	10:00(40分)ヨガ・縞貫	10:00(40分)健康太極拳・三宅	
10:30			
11:00	11:00(40分)シンプルエアロ・縞貫	11:00(30分)フリースタイルダンス・菅原	11:00(80分)有料セッション/太極拳・三宅[セッション]
11:30		11:40(40分)ジャズダンス・菅原	
12:00	12:00(40分)ピラティス・菊地(幸)		
12:30			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]
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・菊地(幸)	13:00(40分)パワーヨガ・丸茂	
14:00	14:00(40分)ボディケアストレッチ・菅原	14:00(30分)CBLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC	
14:30			
15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:10(40分)ヨガ・江川	
15:30			
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)キッズ新体操スクール[スクール]	16:00(60分)有料セッション/ヨガ・江川[セッション]
16:30			
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)キッズ新体操スクール[スクール]	
17:30			
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)キッズ新体操スクール[スクール]	18:00(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]
18:30			
19:00			
19:30	19:45(40分)シェイプパンプ・岡本[定員]		
20:00			
20:30	20:40(40分)ファイトアタックPRO・岡本		
21:00		21:10(40分)CSLive/ヨガ・REC	
21:30			

土

	ジェーン	ベル	ジャスミン
08:00			
08:30			
09:00	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]
09:30		09:30(30分)健康体操・宮林	
10:00			10:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール][予約]
10:30	10:20(40分)ZUMBA(R)・西村	10:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・石井	
11:00	11:10(40分)バランスボール・石井[定員]	11:10(40分)ボディケアストレッチ・宮林	11:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]
11:30			
12:00	12:05(40分)シェイプパンプ・根岸	12:05(40分)フリースタイルダンス・永野	
12:30			
13:00	13:00(40分)ファイトアタックPRO・天野	13:00(40分)ラテンダンス・菅原	
13:30			
14:00	13:55(30分)ファンクショナルトレーニング・天野[定員]	13:55(30分)アロマストレッチ・金木	14:00(75分)有料セッション/ラテンダンス・菅原[セッション]
14:30			
15:00	14:45(40分)シンプルエアロ・吉川		
15:30	15:40(40分)バランスボール・菅原[定員]	15:40(40分)コンビネーションエアロ・吉川	
16:00			
16:30		16:35(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・吉川	
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	ジェーン	ベル	ジャスミン
08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
08:30			
09:00	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]
09:30		09:40(40分)パワーヨガ・itsuku	
10:00			10:10(40分)ストレッチ・辻
10:30	10:30(40分)オリジナルエアロ・中尾[整理券]	10:40(30分)シェイプパンプPOWER・高田[整理券]	
11:00			11:10(50分)有料セッション/ダンス・辻[セッション]
11:30	11:25(40分)エアロサーキット・中尾[整理券]	11:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高田[整理券]	
12:00			
12:30	12:30(40分)ボディケアストレッチ・菊地(真)[整理券]	12:30(40分)ファイトアタックBEAT・辻[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]
13:00			
13:30	13:30(40分)シンプルエアロLow・菊地(真)[整理券]	13:35(40分)ダンスファン・新妻[整理券]	
14:00			
14:30	14:35(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)シェイプパンプ・鈴木[整理券]	14:40(30分)有料セッション/ストレッチ・星野[セッション]
15:00			
15:30	15:40(40分)ZUMBA(R)・星野[整理券]	15:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSlive[整理券]	
16:00			
16:30		16:30(40分)ダンスWAVE・辻[整理券]	16:45(40分)有料セッション/ストレッチ・星野[セッション]
17:00			
17:30		17:25(40分)HOTストレッチ・辻[整理券]	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/04/24 14:22:02