

セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2026年08月 -

9日(月)、10日(月)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、24日(月)、31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) [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 >

曜日	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		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		ジェーン	ベル	ジャスミン	ジェーン	ベル	ジャスミン	
08:00							08:00										08:00				08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			08:00
08:30							08:30										08:30							08:30
09:00							09:00										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]	09:00(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
09:30							09:30										09:30	09:30(30分)健康体操・宮林		09:40(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]		09:40(40分)パワーヨガ・tsuku		09:30
10:00				09:50(40分)健康体操・中道			10:00	09:50(40分)ボディアストレッチ・天野									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										10:30	10:20(40分)ZUMBA(R)・西村		10:30(40分)オリジナルエアロ・中尾[整理券]	10:40(30分)シェイプアップPOWER・高田			10:30
11:00				10:50(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(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]	11:10(50分)有料セッション/ダンス・辻[セッション]	11:00
11:30							11:30										11:30					11:30(40分)エアロフィット・中尾[整理券]		11:30
12:00				11:50(40分)コンビネーションエアロ・池田			12:00	11:45(40分)シェイプアップ・関本									12:00	12:05(40分)フリースタイルダンス・永野	12:05(40分)ボディメイクトレーニング・平山					12:00
12:30							12:30										12:30							12:30
13:00							13:00										13:00	13:00(40分)シェイプアップ・関本	13:00(40分)ラテンダンス・菅原					13:00
13:30							13:30										13:30							13:30
14:00							14:00										14:00							14:00
14:30							14:30										14:30							14:30
15:00							15:00										15:00							15:00
15:30							15:30										15:30							15:30
16:00							16:00										16:00							16:00
16:30							16:30										16:30							16:30
17:00							17:00										17:00							17:00
17:30							17:30										17:30							17:30
18:00							18:00										18:00							18:00
18:30							18:30										18:30							18:30
19:00							19:00										19:00							19:00
19:30							19:30										19:30							19:30
20:00							20:00										20:00							20:00
20:30							20:30										20:30							20:30
21:00							21:00										21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
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
	月			火				水			木			金				土			日			