

セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

22日(火)、23日(水)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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	ジェーン	ベル	ジャズ&N	ジェーン	ベル	ジャズ&N		ジェーン	ベル	ジャズ&N	ジェーン	ベル	ジャズ&N	ジェーン	ベル	ジャズ&N		ジェーン	ベル	ジャズ&N	ジェーン	ベル	ジャズ&N	
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(40分)パワーヨ グ・Isuku		09:30
10:00				09:50(40分)健康操・ 中道		09:50(30分)CSLive「やせも う」前編(健康ダンス・REC)	10:00	09:50(40分)ボディア ストレッチ・天野		10:00(30分)CSLive「やせも う」前編(健康ダンス・REC)	10:00(60分)ヒラタク ミズ・小松	10:00(60分)ヒラタク ミズ・小松	10:00(60分)ヒラタク ミズ・小松	10:00(40分)HOTA ミズ・小松	10:10(40分)シェエ ク・ササキ・横濱	10:00(40分)ヨガ・横 濱	10:00(40分)ヒラタク ミズ・小松		10:00(60分)キッズダン ススクール(児童)〔ス クール〕	10:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)〔ス クール〕		10:10(40分)ストレッチ 〔スクール〕	10:00	
10:30							10:30										10:30				10:30(40分)オリジナル エアロ・中尾(整理 券)	10:40(30分)シェイバ ン・増野		10:30
11:00				10:50(40分)コンピネ ーションステップ・中道		10:45(40分)ルーシー ダットン・市原	11:00										11:00				11:00(60分)キッズダン ススクール(児童)〔ス クール〕	11:25(40分)エアロサ ーキット・中尾(整理 券)	11:10(30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
12:00				11:50(40分)コンピネ ーションエアロ・池田		11:45(40分)ピラティ ス・市原	12:00										12:00							12:00
12:30							12:30										12:30							12:30
13:00							13:00										13:00							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	ジャズ&N	ジェーン	ベル	ジャズ&N	曜日	ジェーン	ベル	ジャズ&N	ジェーン	ベル	ジャズ&N	ジェーン	ベル	ジャズ&N	曜日	ジェーン	ベル	ジャズ&N	ジェーン	ベル	ジャズ&N	曜日
	月			火				水			木			金				土			日			