

セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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(120分)卓球(フ リー)	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・tsuku	09:30
10:00				09:50(40分)健康操・ 中道	09:50(30分)IC SLive+ ? 藤原健太ダンス-REC		10:00	09:50(40分)ボクティエ ストレッチ・天野	09:50(30分)シンブル ステップ・柴生田	10:00(60分)ピラティス スクール・池田[スケー ル]	10:00(40分)コンピネー ションエアロLow・高 橋	10:00(40分)ヨガ・小田	10:10(40分)バレーエ アロ・岡村	10:00(40分)ヨガ・横貫 ・三宅	10:00(30分)Down Up・Core・own	10:00			10:00(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]			10:10(40分)ストレッチ ・辻	10:00	
10:30				10:50(40分)ルーシー ダットン・市原	10:45(40分)コンピネー ションステップ・中道		10:30		10:40(40分)ピラティス ・小松								10:30				10:30(40分)オリジナ ルエアロ・中尾	10:40(30分)シェイパ ンPOWER・高田	10:30	
11:00							11:00			11:15(60分)有料セッ ション/ボクティエキン グ・天野[セッション] [予約]	11:10(40分)ファイア 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]	11:00(40分)シンブル エアロ・横貫	10:55(40分)バラン ス・菅原	10:55(55分)有料セッ ション/天草・三宅 [セッション][予約]	11:00	11:10(40分)バラン ス・石井[定員]	11:10(40分)ボクティエ 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]			11:10(50分)有料セッ ション/ダンス・辻[セッ ション][予約]	11:00	
11:30							11:30		11:40(40分)ストレッチ ・石塚								11:30				11:25(40分)エアロサ ーキット・中尾	11:30(40分)エアロ・高田	11:30	
12:00				11:50(40分)コンピネー ションエアロ・池田	11:50(40分)ピラティス ・市原		12:00		11:45(40分)シェイパ ・岡本								12:00	12:05(40分)フリースタ イルダンス・永野	12:05(40分)ボクティエ トレーニング・平山				12:00	
12:30				12:40(40分)オリジナ ルステップ・池田	12:40(40分) * クラブ 限定 / セルフボクティ エ・ダン・ディン・中尾		12:30	12:40(40分)ダンスファ ン・石塚	12:40(40分)コンピネー ションエアロ・高橋	12:35(40分)ヨガ・西村						12:30				12:30(40分)ボクティエ ストレッチ・菊地(真)	12:30(40分)ファイア タックBEAT・辻	12:30(40分)ダンスファ ン・新妻	12:30	
13:00							13:00										13:00	13:00(40分)シェイパ ・木柴	13:00(40分)ラテンダン ス・菅原	13:00(40分)ラテンダン ス・菅原	13:00(40分)有料セッ ション/ボクティエキン グ・天野[セッション] [予約]		13:00	
13:30				13:40(40分)ヨガ・藤村	13:35(40分)ピラティ ススクール・池田[スケー ル]		13:30	13:40(40分)ファンク ショナルコンディショ ニング・菅原	13:40(40分)有料セッ ション/ダンス・石塚 [セッション]							13:30				13:30(40分)シンブル エアロLow・菊地(真)	13:30(40分)ダンスファ ン・新妻	13:30		
14:00							14:00			13:50(40分)ZUMBA (R)・歌川						14:00							14:00	
14:30							14:30			14:15(50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]	14:00(40分)ボクティエ ストレッチ・菅原	14:00(30分)オリジナ ルエアロ・林	14:00(60分)有料セッ ション/ピラティス・菊 地[セッション][予約]	14:00								14:00	
15:00				15:00(60分)キッズダン ススクール(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	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:05(40分)ファンク ショナルコンディショ ニング・菅原	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(スクール)	15:10(40分)ヨガ・江川	15:10(40分)ピラティス・ス ム・三宅	15:00								15:00	
15:30							15:30										15:30							15:30
16:00				16:00(60分)キッズダン ススクール(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(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(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	
16:30							16:30										16:30							16:30
17:00				17:00(60分)キッズダン ススクール(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	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]	17:00(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(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	
17:30							17:30										17:30							17:30
18:00				18:00(60分)キッズダン ススクール(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)キッズダン ススクール(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]	18:00(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	
18:30							18:30										18:30							18:30
19:00							19:00										19:00							19:00
19:30				19:30(40分)ZUMBA (R)・金子	19:30(30分)有料セッ ション/ストレッチ・石 塚[セッション]		19:30			19:20(30分)ヨガ・横貫			19:20(40分)パワーヨ グ・池田	19:25(40分)ZUMBA (R)・NOA		19:30							19:30	
20:00				20:20(40分)ファイア タックBEAT・高田	20:10(30分)有料セッ ション/バレー・エ・川 道		20:00	20:20(40分)ZUMBA (R)・星野	20:15(40分)シェイパ ・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]	20:10(40分)オリジナ ルステップ・池田	20:20(40分)ファイア タックPRO・天野	20:25(60分)有料セッ ション/ダンス・NOA [セッション][予約]	20:40(40分)ファイ アタックPRO・岡本	20:40(40分)ピラティ ス・増野	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