セントラルウェルネスクラブときわ台 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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 ＞

曜日	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			

曜日	ジェーン	ベル	ジャスミン
08:00			
08:30			
09:00			09:00(120分)卓球（フリー）
09:30			
10:00	09:50(40分)健美操・中迫	09:55(30分)CSLive/やせる！筋筋筋焼ダンス・REC	
10:30			
11:00	10:50(40分)ルーシーダットン・市原	10:45(40分)コンビネーションステップ・中迫	
11:30			
12:00	11:50(40分)コンビネーションエアロ・池田	11:50(40分)ピラティス・市原	
12:30	12:40(40分)オリジナルステップ・池田	12:45(40分)＊クラブ限定/セルフボディコンディショニング・木村 12:45(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・星野	12:40(40分)＊クラブ限定/セルフボディコンディショニング・木村
13:00			
13:30	13:40(40分)ヨガ・藤村		13:35(60分)ピラティススクール・池田[スクール]
14:00		13:45(40分)ファイトアタックPRO・岡本	
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			20:10(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	21:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高田		

曜日	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	09:50(30分)シンブルステップ・柴生田	
10:00			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)フラエクササイズ・小松	
11:00	10:45(40分)ピラティス・本多		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]
11:30		11:40(40分)ストレッチ・石畑	
12:00	11:45(40分)シェイプバンプ・岡本		
12:30	12:40(40分)ダンスファン・石畑	12:40(40分)コンビネーションエアロ・齊藤	12:35(40分)ヨガ・西村
13:00			
13:30	13:50(40分)ZUMBA(R)・歌川	13:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・齊藤	13:40(40分)有料セッション/ダンス・石畑[セッション]
14:00			
14:30		14:40(40分)CSLive/ヨガ・REC	
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			
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(90分)テコンドースクール[スクール]
18:30			
19:00			
19:30		19:20(30分)ヨガ・綿貫	
20:00			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	20:15(40分)シェイプバンプ・木村	
21:00	21:15(40分)フリースタイルダンス・菅原	21:10(40分)CSLive/X－CORE FIGHTING・REC	21:10(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			

曜日	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	10:00(40分)ヨガ・小田	10:10(40分)バレエクササイズ・岡村
10:30			
11:00	11:10(40分)ボディケアストレッチ・高橋	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		12:10(40分)シェイプバンプ・武中	12:00(30分)有料セッション/バレエストレッチ・岡村[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		12:30(60分)有料セッション/バレエ・岡村[セッション][予約]
13:00		13:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・武中	
13:30	13:15(40分)シンブルステップ・稲石		
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)ファンクショナルコンディショニング・河原	
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	19:20(40分)パワーヨガ・池田	19:25(40分)ZUMBA(R)・NOA	
20:00	20:10(40分)オリジナルステップ・池田		
20:30		20:20(40分)ファイトアタック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]
21:00			
21:30			

曜日	ジェーン	ベル	ジャスミン
08:00			
08:30			
09:00	10:00(40分)ヨガ・綿貫	10:00(40分)健康太極拳・三宅	10:00(30分)Down Up Core・王
09:30			
10:00			
10:30		10:55(40分)バランスボール・菅原	10:55(85分)有料セッション/太極拳・三宅[セッション][予約]
11:00	11:00(40分)シンブルエアロ・綿貫		
11:30		11:50(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		12:50(40分)パワーヨガ・丸茂	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)コンビネーションステップ・林		
13:30			
14:00	14:00(40分)ボディケアストレッチ・菅原	14:00(40分)オリジナルエアロ・林	14:00(60分)有料セッション/ビラティス・菊池[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]	15:10(40分)ヨガ・江川	15:10(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・王
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][予約]
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)シェイプバンプ・岡本[定員]	19:45(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・増野	
20:00			
20:30	20:40(40分)ファイトアタックPRO・岡本	20:40(40分)ビューティプロジェクト/ヒップライン・増野	
21:00			
21:30		21:25(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・武中	

曜日	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	10:15(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	10:00(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]
10:30			
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)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	
12:30			
13:00	13:00(40分)シェイプバンプ・木並	13:00(40分)ラテンダンス・菅原	13:00(40分)有料セッション/ボディトレーニング・平山[セッション][予約]
13:30	13:55(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・大和[定員]	13:55(30分)ストレッチ・平山	
14:00			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	14:45(40分)シンブルエアロ・吉川	14:40(40分)アロマストレッチ・並木	
15:00			
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			16:00(90分)テコンドースクール[スクール]
16:30		16:35(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・吉川	
17:00	17:15(50分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

曜日	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	10:40(30分)シェイプバンプPOWER・高田	
11:00	11:25(40分)エアロサーキット・中尾		11:10(50分)有料セッション/ダンス・辻[セッション][予約]
11:30		11:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高田	
12:00			
12:30	12:30(40分)ボディケアストレッチ・菊地(真)	12:30(40分)ファイトアタックBEAT・辻	12:15(60分)有料セッション/ヒップホップ・新妻[セッション][予約]
13:00			
13:30	13:30(40分)シンブルエアロLow・菊地(真)	13:35(40分)ダンスファン・新妻	
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	14:30(40分)シェイプバンプ・鈴木	14:40(30分)有料セッション/ストレッチ・星野[セッション][予約]
15:00			
15:30	15:40(40分)ZUMBA(R)・星野	15:30(40分)CSLive/ファイアタックPRO・CSlive	15:35(45分)有料セッション/ダンス・辻[セッション][予約]
16:00			
16:30		16:30(40分)ダンスWAVE・辻	16:40(40分)有料セッション/ストレッチ・星野[セッション][予約]
17:00			
17:30		17:25(40分)HOTストレッチ・辻	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

曜日	ジェーン	ベル	ジャスミン

作成日:2026/10/21 12:09:48