

セントラルウェルネスクラブ 24 長津田みなみ台 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、22日(金)、23日(土)、24日(日)、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 >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE		ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE		ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	
09:00							09:00										09:00						09:00	
					09:20(10分)みんなで体操			09:20(10分)みんなで体操---			09:20(10分)みんなで体操---			09:20(10分)みんなで体操・中島										
09:30				09:40(40分)ヨガ・長瀬 [予約]	09:40(40分)有料セッ ション/フタ・岩崎[セッ ション][定員]		09:30	09:40(40分)シンプル エアロ・池田[予約]			09:50(40分)有料セッ ション/スネップ・基本 [セッション][定員]			09:40(30分)からだ元 来・岸[予約]			09:30						09:30	
10:00							10:00				10:00(40分)健康体操 ・中村[予約]						10:00						10:00	
10:30				10:35(40分)＊クラブ 限定/ZUMBA(R) GOLD・友田[予約]	10:45(40分)ICSLive/ フィールピラティス[予 約]		10:30	10:40(40分)カラダデ トックス・二宮[予約]	10:40(40分)健康太極 拳・新谷[予約]		10:55(40分)エアロサ ーキット・基本[予約]			10:25(30分)シンプル エアロ・二宮[予約]	10:35(40分)ボディコア パランス・竹下[予約]		10:30	10:30(40分)シンプル ステップ・山崎[予約]	10:30(40分)ラテンフ ァン・石田[予約]		10:20(40分)HOTヨガ・ 小山内[予約]	10:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	10:30	
11:00							11:00						11:00(40分)ICSLive/ ピラティス[予約]				11:00						11:00	
11:30				11:30(40分)＊クラブ 限定/フタ・岩崎[予約]	11:40(20分)ICSLive/エア ロ/カラダデトックス/ス ムース[予約]		11:30		11:30(50分)有料セッ ション/太極拳・新谷 ・セッション[定員]								11:30	11:30(40分)ピラティス ・山崎[予約]	11:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	11:30(40分)ZUMBA(R)・南[予約]		11:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	11:30	
12:00							12:00	11:45(40分)コンピネ ーションステップ・二宮 [予約]			12:00(30分)ファンクショ ナルレーニンダ・中村[予 約]	12:00(40分)ボディコア パランス・清水[予約]					12:00		12:20(40分)ICSLive/ ファイトアタックP.R.O. [予約]				12:00	
12:30				12:30(40分)ファイト アタックBEAT・島崎[予 約]	12:30(40分)ICSLive/ 健康太極拳		12:30	12:45(40分)シェイプ アップ40・島崎[予約]	12:45(30分)ICSLive/ニュー 12/シェイプアップ/ス ライム[予約]		12:45(40分)オリジナ ルステップ・田村[予約]	13:10(40分)ICSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド[予約]		12:20(40分)ラテンダン ス・友田[予約]			12:30	12:35(40分)オリジナ ルエアロ・大重[予約]	12:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	12:40(40分)＊クラブ 限定/ケルマボディ・コ ンディショニング・南 [予約]			12:30	
13:00							13:00										13:00				13:00(360分)卓球(フ リー)			13:00
13:30				13:35(40分)ヨガ・長瀬 [予約]			13:30	13:30(40分)ICSLive/ファ イトアタックP.R.O.[予約]			13:50(40分)オリジナ ルエアロ・田村[予約]			13:30(40分)ICSLive/ファ イトアタックBEAT[予約]			13:30				13:30(40分)コ ンピネーション/シェ イプアップ/スライム ・パワーライド[予約]	13:30(40分)コ ンピネーション/シェ イプアップ/スライム ・パワーライド[予約]	13:30	
14:00							14:00										14:00							14:00
14:30				14:30(40分)コンピネ ーションエアロ・新妻[予 約]			14:30						14:30(180分)卓球(フ リー)				14:30			14:40(60分)キッズダン ススクール[スクール]	14:30(40分)パワ ーヨガ・杉原[予約]			14:30
15:00							15:00	14:45(40分)ZUMBA(R)・大重[予約]	15:00(240分)卓球(フ リー)					15:00(180分)キッズ アダプススクール [スクール]			15:00	15:00(40分)ヨガ・平岡 [予約]			15:25(40分)ヨガ・杉原 [予約]			15:00
15:30				15:30(60分)キッズ ダンススクール[ス クール]	15:30(60分)キッズ 体育スクール(幼 児)[スクール]		15:30		15:30(60分)キッズ 体育スクール(幼 児)[スクール]	15:30(60分)キッズ ダンススクール[ス クール]	15:30(60分)キッズ ダンススクール[ス クール]	15:30(60分)キッズ 体育スクール(幼 児)[スクール]	15:30(60分)キッズ 体育スクール(幼 児)[スクール]	15:30(60分)キッズ アダプススクール[ス クール]	15:30(60分)キッズ 体育スクール(幼 児)[スクール]		15:30			15:40(60分)キッズ ダンススクール[ス クール]			15:30	
16:00							16:00										16:00							16:00
16:30				16:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]	16:45(60分)キッズ ダンススクール[ス クール]		16:30	16:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール(児 童)[スクール]	16:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]	16:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]	16:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]	16:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]	16:40(60分)キッズ アダプススクール[ス クール]	16:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]		16:30				16:15(10分)ジュニア モ/かんたんなス トレッチ---			16:30
17:00							17:00										17:00							17:00
17:30				17:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]			17:30	17:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]	17:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]	17:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]	17:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]	17:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]	17:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]	17:40(60分)キッズ アダプススクール[ス クール]	17:30(60分)キッズ 体育スクール(児 童)[スクール]		17:30							17:30
18:00							18:00						18:00(180分)フラス コ[スクール]				18:00	18:00(40分)ZUMBA(R)・二宮[予約]	18:00(90分)卓球(フ リー)				18:00	
18:30							18:30										18:30				18:00(10分)ジュニア モ/かんたんなス トレッチ---			18:30
19:00				19:10(40分)ICSLive/ Lat Lat[予約]			19:00	19:10(40分)ヨガ・長 瀬[予約]	19:20(30分)ICSLive/エア ロ/フィットネス/リス ムダンス[予約]								19:00							19:00
19:30							19:30				19:40(40分)ファイト アタックBEAT・竹下[予 約]						19:30							19:30
20:00							20:00	20:10(40分)コンピネ ーションエアロ・大島[予 約]	20:10(40分)ICSLive/ ピラティス[予約]					19:45(30分)シェイプ アップ/POWER・井手 [予約]			20:00							20:00
20:30				20:15(40分)ZUMBA (R)・及川[予約]	20:15(40分)ヨガ・杉 原[予約]		20:30				20:20(40分)ピラティ ス・佐藤[予約]			20:30(40分)ジャズ ダンス・佐藤[予約]	20:40(40分)ICSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド[予 約]		20:30							20:30
21:00				21:00(10分)ジュニア モ/かんたんなス トレッチ---			21:00				21:20(10分)ジュニア モ/かんたんなス トレッチ---						21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
曜日	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	曜日	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	曜日	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	曜日
	月			火				水			木			金				土			日			