

セントラルウェルネスクラブ 24 長津田みなみ台 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。

23日(火)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 [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

	月			火				水			木			金				土			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	
09:30				09:40(40分)ヨガ・長瀬 [予約]	09:40(40分)有料セッ ション/フラ・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]							09:30	09:40(30分)からだ元 氣・岸[予約]						09:30		
10:00							10:00				10:00(40分)健康体操 ・中村[予約]				10:00	10:25(30分)シンプル エアロ・二宮[予約]						10:00		
10:30				10:35(40分)＊クラブ 限定/ZUMBA(R) GOLD・友田[予約]	10:45(40分)CSLive/ フィールビラティス[予 約]		10:30	10:40(40分)カラデタ ックス・二宮[予約]	10:40(40分)健康太極 拳・新谷[予約]		10:30	10:55(40分)エアロサ ーキット・基本[予約]	11:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約]		10:30	10:35(40分)ボディコア バランス・竹下[予約]	10:35(40分)ラテンフ ァン・石田[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]	10:30(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								11:00	
11:30				11:30(40分)＊クラブ 限定/フラ・岩崎[予約]	11:40(30分)CSLive/エア ロ/フィールビラティス [予約]		11:30	11:45(40分)コンピネ ーションステップ・二宮 [予約]						11:30	11:30(40分)ピラティス ・山崎[予約]				11:30	11:30(40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(幼児)[ス クール]	11:30	
12:00							12:00				12:00(30分)ファンクシ ョナル・中村[予約]	12:00(40分)ボディコア バランス・清水[予約]		12:00	12:00(30分)CSLive/ボ ディイヤーニング[予約]				12:00				12:00	
12:30				12:30(40分)フィット ネスBEAT・島崎[予 約]	12:30(40分)CSLive/ 健康太極拳		12:30	12:45(40分)シェイプハ ンズ40・島崎[予約]	12:45(30分)CSLive/エア ロ/シェイプハント・島 崎[予約]		12:30	12:45(40分)オリジ ナルステップ・田村[予約]	13:00(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド[予約]		12:30	12:20(40分)ジャズダン 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/グルーブ・チ ャレンジ・シモン・南 [予約]	12:30	
13:00							13:00								13:00								13:00	
13:30				13:35(40分)ヨガ・長瀬 [予約]			13:30	13:40(40分)コンピネ ーションエアロ・大重[予 約]	13:40(30分)CSLive/フ ァイトアタックPRQ[予 約]		13:30	13:40(40分)オリジ ナルエアロ・田村[予約]		13:30	13:40(40分)CSLive/フ ァイトアタックPRQ[予 約]				13:30	13:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	13:40(40分)＊クラブ 限定/グルーブ・チ ャレンジ・シモン・南 [予約]	13:30(60分)コ ンピネーション・南 [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					14:30	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				15:00(240分)卓球(フ リー)				15:00	15:00(180分)キッズ ダンススクール・ [スクール]			15:00	15:00(40分)ヨガ・平岡 [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 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	15:30(60分)キッズ ダンススクール(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	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 ダンススクール[スクール]	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 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		
16:00							16:00								16:00								16:00	
16:30				16:30(60分)キッズ ダンススクール[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 ダンススクール[スクール]	16:30(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 ダンススクール(児童)[ス クール]	16:30(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 ダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール[スクール]	16:30(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 ダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール[スクール]	16:30		
17:00							17:00								17:00								17:00	
17:30				17:30(60分)キッズ ダンススクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール(児童)[ス クール]		17:30	17:30(60分)キッズ ダンススクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール[スクール] [予約]		17:30	17:30(60分)キッズ ダンススクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール[スクール] [予約]	17:30	17:30(60分)キッズ ダンススクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール[スクール] [予約]	17:30(60分)キッズ ダンススクール(児童)[ス クール]	17:30	17:30(60分)キッズ ダンススクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール[スクール] [予約]	17:30(60分)キッズ ダンススクール(児童)[ス クール]	17:30		
18:00							18:00				18:00(180分)フラス コール[スクール]				18:00					18:00	18:00(40分)ZUMBA(R)・ 南[15分・18分][予約]	18:00(90分)卓球(フ リー)	18:00	
18:30							18:30								18:30					18:30			18:30	
19:00				19:10(40分)CSLive/ Lat Lat[予約]			19:00	19:15(40分)ヨガ・長瀬 [予約]	19:20(30分)CSLive/エア ロ/フィットネス/エア ロ[予約]		19:00	19:40(40分)フィット ネスBEAT・竹下[予 約]		19:00	19:40(40分)ZUMBA(R)・及川[予約]				19:00	19:00(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ		19:00		
19:30				19:20(40分)コンピネ ーションエアロ・及川[予 約]			19:30								19:30					19:30			19:30	
20:00				20:15(40分)ZUMBA(R)・及川[予約]	20:15(40分)ヨガ・杉 原[予約]		20:00	20:10(40分)コンピネ ーションエアロ・大重[予 約]	20:10(40分)CSLive/ ピラティス[予約]		20:00	20:20(40分)ジャズダン ス・友田[予約]	20:40(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド[予約]		20:00	20:30(40分)ジャズダン ス・友田[予約]	20:40(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド[予約]		20:00	20:30(40分)ジャズダン ス・友田[予約]	20:40(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド[予約]	20:30		
20:30							20:30				20:30(40分)ピラティ ス・佐藤[予約]			20:30					20:30				20:30	
21:00				21:00(18分)ジムスモ/かん たんストレッチ			21:00	21:00(18分)ジムスモ/かん たんストレッチ			21:00	21:20(18分)ジムスモ/かん たんストレッチ		21:00	21:20(18分)ジムスモ/かん たんストレッチ				21:00	21:20(18分)ジムスモ/かん たんストレッチ		21:00		
21:30							21:30								21:30					21:30			21:30	
	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	曜日	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	曜日	
	月			火				水			木			金				土			日			