

セントラルウェルネスクラブ 24 長津田みなみ台 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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		
09:30				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/スチーブ・基本 [セッション][定員]			09:40(30分)からだ元 氣・岸[予約]	09:30						09:30		
													10:00(40分)健康体操 ・中村[予約]												
10:00							10:00										10:25(30分)シンプル エアロ・二宮[予約]	10:30					10:20(40分)HOTヨガ・ 小山内[予約]	10:30	
																							10:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	10:30	
10:30				10:35(40分)＊クラブ 限定/ZUMBA(R) GOLD・友田[予約]	10:45(40分)CSLive/ フィールピラティス[予 約]		10:30	10:40(40分)カラダチ 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]			11:00(40分)CSLive/ ピラティス[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・石田[予約]				10:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	10:30	
11:00							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)CSLive/エア ロ/フィットネス/スマイ ル[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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[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	
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																	12:30	
13:00							13:00	12:45(40分)シェイプハ ンプ40・島崎[予約]	12:45(40分)CSLive/ピ ラティス/ピラティス/スマ イル[予約]				12:45(40分)オリジ ナルステップ・田村[予約]	13:00(40分)CSLive/エア ロ/フィットネス/パワ ーライド[予約]									13:00		
13:30				13:35(40分)ヨガ・長瀬 [予約]			13:30		13:30(40分)CSLive/フ ァットPROQ[予約]								13:30							13:30	
14:00							14:00						13:50(40分)オリジ ナルエアロ・田村[予約]											14:00	
14:30							14:30							14:30(180分)卓球(フ リー)										14:30	
				14:30(40分)コンピ ネーションエアロ・新 妻[予約]																				14:30	
15:00							15:00	14:45(40分)ZUMBA(R)・大塚[予約]	15:00(210分)卓球(フ リー)								15:00							15:00	
15:30				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] [予約]	15:30(60分)キッズ ダンススクール(幼児) [スクール]	15:30(120分)キッズ ダンススクール[ス クール]	15:30(60分)キッズ 新体操スクール[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]	15:25(40分)ヨガ・杉原 [予約]		15:30	
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]			16:30	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)・一 [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 ダンススクール(ス クール)[予約]	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 新体操ス 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						16:30		
					16:45(60分)キッズ ダンススクール[ス クール]																				
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 ッズダンス スクール[ス クール][予約]	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 新体操ス 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						17:30		
18:00							18:00																	18:00	
18:30							18:30																	18:30	
19:00				19:10(40分)CSLive/ Lat Lat[予約]			19:00																	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	
20:00							20:00	20:05(40分)コンピ ネーションエアロ・大 島[予約]	20:10(40分)CSLive/ ピラティス[予約]														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																	20:30	
21:00							21:00																	21:00	
				21:00(18分)ジムス モ/かんた んストレッチ																					
21:30							21:30																	21:30	
	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			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日	