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。

< 240± >

< スタジオ >						*				*			•					±		В			
ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	PRINCE.	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	PER I	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	
Literati	FAIL	OMALE	ENERGY	THE.	OMELL	09-00	ENERGI	THE.	OMELE	Literroi	THE.	OMILL	ENERGY	Fate	GMILL	09-00	ENERGY	rate.	OMALE	ENERGY	THE	OMILL	
				09:20(10分)みんなで体操		1	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			-							
			00.40(40(X)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\										A .									-	
		ļ	09:40(40分)ヨガ・長綱 [予約]	ション/フラ・岩崎[セッ		09:30	09:40(40分)シンブル エアロ・池田[予約]						09:40(30分)からだ元 気・岸[予約]	1	ļ	09:30							
]	ション』定員」							09:50(40分)有料セッション/ステップ・峯本			<u> </u>						1		ļ	
						10:00				10:00(40分)健康体指 ・中村(予約)	09:50(40分)有料セ: ション/ステップ・峯本 [セッション][定員]					10:00							
						1 [1			10:25(30分)シンブル エアロ・二宮[予約]	1						10:20(40分)HOTヨガ・ ・・小山内[予約]			
			10:35(40分) * クラブ			10:30	10:40(40分)カラダデト	10:40(40分)健康太極 拳·新谷[予約]					12,0,000	10:35(40分)ボディコア パランス・竹下[予約]	1	10:30	10:30(40分)シンブル	10:30(40分)ラテンフ	7	1,1mkir 1,400		10:30(60分)キッ	
			限定/ZUMBA(R) GOLD·友田[予約]	10:45(40分)CSLive/ フィールピラティス[予		1 1	ツクス・一名「予約」	李·新台[李利]		10:55(40分)エアロサ ーキット・峯本[予約]				ハランス・17 トレナギリ			ステップ・山崎[予約]	ン・石田[予約]		†		育スクール (幼児 クール]	
l			i	フィールヒラティス[予 約]		11:00		1		- キット・幸不[予約]	11:00(40分)CSLive ピラティス[予約]	7	 	1	 	11:00						1	
						1				1	ピラティス[予約]		11:15(40分) * クラブ限定/信 盤エクササイズ・二宮(予約)		+	-				+		-	
			11:30(40 分) * クラブ	11:40(30 9) CSLive/I7+		11.00		11:30(50分)有料4~~				+	盤エクササイズ・二宮(予約)			11.00	11:30(40分)ピラティス		11:30(60分)キップダ	/ 11-30(40↔)7LIMBA (11:30(60分) 本~	
			11:30(40分) * クラブ 限定/フラ・岩崎[予約]	イクルフィットネス/リズムライ ド[予約]		11:30	11.45(40())=2.454	ション/太極拳・新谷			·			-		- 11:30	11:30(40分)ビラティス ・山崎[予約]		- ススクール[スクール	/ 11:30(40分)ZUMBA(R)・南[予約]	 	11:30(60分)キッ 育スクール(児童 クール]	
							ションステップ・二宮	11:30(50 分) 有料セッション/太極拳・新谷 [セッション][定員]														, J-/J	
						12:00	[予約]			12:00(30分)ファンクショナル レーニング・中村[予約]	12:00(40分)ボディコア バランス・清水[予約]	`[12:10(30分)CSLive/ボディス イクトレーニング[予約]	`[12:00			_			.]	
						LI							12:20(40分)ラテンダン ス・友田[予約]	<u> </u>				12:20(40分)CSLive ファイトアタックPR	0				
			12:30(40分)ファイトア タックBEAT・鳥海[予	12:30(40分)CSLive/ 健康太極拳		12:30			L				1			12:30	12:35(40分)オリジナルエアロ・大里[予約]	[予約]	12:30(60分)キッズダン	/ 12:40(40分) * クラブ 脚定/セルフボディコ	L		
			約 20000				12:45(40分)シェイブパ ンブ40・鳥海[予約]	1245(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン[予		12:45(40 分)オリジナ ルステップ・田村[予彩		1		125020分(CSLNe/)ディカルフィットネス 関係予防・改善(予約)	1		12:35(40分)オリジナ ルエアロ・大里[予約]	l	1	v 12:40(40分) * クラブ 限定/セルフボディコ ンディショニング・南 [予約]		T	
		1			1	13:00	ノン40・局神[ア利]	#3.1	Ī] ロー・コン・田村 予集	13:00(40分)CSLive/エアヤ イクルフィットネス/パワーラ・ ド[予約]	7				13:00			7	r 1. 631	13:00(360分)卓球(フ	7	
		†	t	İ	<u> </u>				†		F(予約)	l	t	†	†			13(20(70分)卓球(フ	y .		1 ")—)	l	
			13:35(40分)ヨガ・長綱 [予約]	·		13:30		13:30(40分)CSLive/ファイト アタックPRO(予約)	 			 	t	13:30(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT[予約]	1	13:30		_)	13:30(60分)キッズダ	13:35(40 分)コ 13:35(40 分)コ	1		
		 	[予約]	 	 	-	13:45(40分)コンビネー	アタックPRO(予約)		13:50(40 分)オリジナ	 	+	 	アタックBEAT(予約)	 	1	13:45(40分)ZUMBA(ł	ススクール【スクール	/ 13:35(40分)コ 13:35(40分)コ ンビネーショ ンエアロ・週 セカリ[予約] 替わり[予約]			
			ł	14:00(120分)卓球(フ		1400	ションエアロ・大里[予			ルエアロ・田村[予約]		 	 		-	14.00	R)·大里[予約]			merot rest merot rest			
		ļ		リー)		14:00	#11					<u> </u>	ļ	ļ		14:00		l		\perp			
				1		ļļ							L								1		
			14:30(40分)コンビネー ションエアロ・新妻[予			14:30					14:30(180分)卓球(フ	7				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]			
			約]	1			14:45(40分)ZUMBA(R)·大里[予約]				T,								1	10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1			
				1		15:00	N/-VEL1401	15:00(210分)卓球(フリー)								15:00	15:00(40分)ヨガ・平岡 [予約]		7		1		
				i		1 1		1'-'		†	1		†		†	1	[77 #9]		1	15:25(40分)ヨガ・杉原 [予約]	1		
			15:30(60分)キッズ空 手スクール[スクール]	i	15:30(60分)キッズ体	15:30		1	15:30(60分)キッズ体	15:30(60分)キッズダン	7	15:30(60分)キッズ体	15:30(120分)キッズチ	15:30(60分)キッズ新	15:30(60分)キッズ体	15:30			15:40(60分)キッズダン ススクール[スクール	1 予約」			
			手スクール[スクール]		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	-		ł	育スクール(幼児)[ス	15:30(60分)キッズダン ススクール[スクール [予約]	1	育スクール(幼児)[ス	【アダンススクール・ー 「スクール】	- 15:30(60分)キッズ新 - 体操スクール[スクー ル]	- 育スクール(幼児)[ス クール]	,			ススクール[スクール	1			
		 	ł			18.00		ł						1	l' ' '	10.00					ł		
				ļ		10:00									1	10:00				16:15(10分)ジムスモ/かんた			
				l				!			_		1							ん筋トレー			
		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	16:30(60分)キッズダン ススクール (児童)・一 [スクール]	1	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール [予約]	í	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[スクー	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30							
		クール]	16:45(60分)キッズ空 手スクール[スクール]	l	クール]	([スクール]	1	クール]	[予約]		クール]		ル]	クール]					1		L	
			,,			17:00		1							1	17:00							
		1		l	İ			1							1					1	1		
		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	i	l	17:30(60分)キッズ体	17:30	17:30(60分)キッズダン	i	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズダン		17:30(60分)キッズ体			17:30(60分)キッズ体	17:30				†	1		
		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 (児童)・一 [スクール]	1	育スクール(児童)[ス	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール [予約]		17:30(60 分)キッズ付 育スクール(児童)[フ クール]		17:45(60分)キッズ新 体操スクール[スクール]	■育スクール(児童)[ス i クール]	4				+	1		
		1				19-00		1				7		- 体操スクール[スクー	1	19:00	18:00(40分)ZUMBA(R)·友 田(18·25日)[予約]	18:00(90分)卓球(フ	·		1		
		-	 	+	1	70.00		I			18:00(180分)フラスク ール[スクール]	1	 	1	1	10.00	田(18-25日)[予約]	-)	·	+	1	ļ	
			 								-1		 	4				l	ļ	-	1		
		ļ	 		ļ	18:30			ļ		4					18:30		l	ļ		1		
			L]		_	1			1850(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ー	l	L			<u> </u>	
				19:10(40分)CSLive/ Lati Lati[予約]	L	19:00			L	L	l	L	L			19:00		l	L	1	L		
			19:20(40分)コンビネー				19:15(40分)ヨガ・長綱 [予約]	1920(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ		T	1		T	19:25(40分)ZUMBA	1			Ī		T		T	
		1	ションエアロ・及川[予 約]	I	1	19:30	r 1. earl	F(予約]	Ī	19:40(40分)ファイトフ タックBEAT・竹下[予	1		1	R)·歌川[予約]	1	19:30			1	1	1	1	
		t	i		†				t	4ッックBEAT・竹下[予 約]	1	1	19:45(30分)シェイブバ	1	t	1				†	t	†	
						20:00	20:05(40分)コンビネー	20:10(40分)CSLive/		1			19:45(30分)シェイブバ ンプPOWER・井手 [予約]	—	+	20:00				1		 	
		 	20:15(40分)7LIMP A /	20:15(40分)ヨガ・杉西	 		20:05(40分)コンビネー ションエアロ・大島[予 約]	ビラティス[予約]	l	-	1				+	-			-+	+	 	 	
		ļ	20:15(40分)ZUMBA(R)·及川[予約]	[予約]	ļ		733	I	ļ	00.00(40()) == :=	-	ļ	20.20(40())251-251	100.40(40(2)/0.00: :	1			ļ		 	 	ļ	
		ļ				20:30				20:30(40分)ビラティス ・佐藤[予約]	1		20:30(40分)シャスタン ス・佐藤[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						ļ	
											ļ	<u> </u>		■ス/パワーライド[予約]	 					1		ļ	
			21:05(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー	l		21:00	21:00(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー	l	L			L				21:00				1	L		
									1	21:20(10分)ジムスモ/かんが んストレッチ・ー			21:20(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー						1	1			
		1	T		T	21:30			1		1	1		1	1	21:30			1	1	1	1	
		t	t		†				t	†	†	†	t	t	 				+	†	t	†	
ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE		ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE		ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	
	FARE	OMILE	EMERGI	FIRE	OMILE		ENERGI	水	OMILE	ENERGI	木	OMILE	CHERVII	± PINE	OMILE		ENERGI	±	OMILE	ENERGI	FINE	OMILE	

作成日:2025/09/23 18:03:09