

セントラルウェルネスクラブ 24 長津田みなみ台 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)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) [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			水			木			金			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	曜日	
09:00							09:00																09:00
09:30				09:40(40分)ヨガ・長崎 [予約]			09:20(10分)みんなで体操 [予約]			09:20(10分)みんなで体操→ [予約]			09:20(10分)みんなで体操→B [予約]			09:20(10分)ピラティス 岸[予約]			09:30				09:30
10:00				09:40(40分)有料セッショングループ・岩崎[セッション定員]			09:30(40分)シンプルエアロ・田中[予約]			10:00(40分)健康体操 中村[予約]			10:35(30分)シンプルエアロ-二宮[予約]			10:30(40分)ラテンファンシーステップ・山崎[予約]			10:20(40分)HOTヨガ・ 小山内[予約]			10:00	
10:30				10:35(40分)* クラブ規定(2人以上)R GOLD-[田中・吉川]			10:40(40分)カラダテックス・二宮[予約]			10:40(40分)健康体操 春・新谷[予約]			10:35(40分)エアロサーキット・東本[予約]			10:30(40分)ラテンファンシーステップ・山田[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				10:45(40分)CSLive/フィルビライライス[寺田]			11:00			11:30(40分)* クラブ規定(2人以上)R GOLD-[田中・吉川]			11:15(40分)エアロサーキット・東本[予約]			11:30(40分)ピラティス 岸[予約]			11:30(40分)キッズダンススクール[南][予約]			11:00	
11:30				11:40(30分)CSLive/エアロサーキット・岩崎[セッション定員]			11:30			11:30(50分)有料セッション・太橋・新谷[セッション定員]			11:30(40分)CSLive/ピラティス[予約]			11:30(40分)ピラティス 岸[予約]			11:30(40分)キッズダンススクール(児童)[スクール]			11:30	
12:00				12:30(40分)フィットネス・スマッシュ[吉川]			12:00			12:00(30分)ファンシオナリース・二宮[予約]			12:00(40分)ボディコア 清水[予約]			12:20(40分)ラテンファンシーステップ・大庭[予約]			12:20(40分)CSLive/ フィットアタックPRO			12:00	
12:30				12:30(40分)フィットネス・スマッシュ[吉川]			12:30			12:45(40分)シェイプアップ40・鳥海[予約]			12:45(40分)オリジナルステップ・田村[予約]			12:30(40分)オリジナルステップ・大庭[予約]			12:30(60分)キッズダンススクール[南][予約]			12:30	
13:00				12:30(40分)CSLive/エアロサーキット・吉川[予約]			13:00			13:00(40分)CSLive/エアロサーキット・吉川[予約]			13:00(40分)CSLive/エアロサーキット・吉川[予約]			13:00(40分)ZUMBA(R)-大里[予約]			13:00(40分)ZUMBA(R)-大里[予約]			13:00	
13:30				13:35(40分)ヨガ・長崎 [予約]			13:30			13:30(40分)CSLive/エアロサーキット・吉川[予約]			13:30(40分)CSLive/エアロサーキット・吉川[予約]			13:30(40分)ZUMBA(R)-大里[予約]			13:30(40分)キッズダンススクール[南][予約]			13:30	
14:00				14:00(120分)卓球(フリート)			14:00			13:45(40分)コンビネーションエプロ・大里[予約]			13:50(40分)オリジナルステップ・田中[予約]			13:50(40分)ZUMBA(R)-大里[予約]			13:50(40分)キッズダンススクール[南][予約]			14:00	
14:30				14:30(40分)コンビネーションエプロ・新妻[予約]			14:30			14:45(40分)ZUMBA(R)-大里[予約]			14:30(180分)卓球(フリート)			14:30(60分)キッズダンススクール[南][予約]			14:40(60分)キッズダンススクール[南][予約]			14:30	
15:00				15:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]			15:00			15:00(210分)卓球(フリート)			15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[スクール]			15:00(40分)ヨガ・平岡[予約]			15:00(40分)ヨガ・杉原[予約]			15:00	
15:30				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(児童)[スクール]			15:30(60分)キッズダンススクール[南][予約]			15:30(60分)キッズダンススクール[南][予約]			15:30(60分)キッズダンススクール[南][予約]			15:30	
16:00							16:00						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]			16:30			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	
17:00				16:45(80分)キッズ空手スクール[スクール]			17:00			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)キッズ新体 操スクール[スクール]			16:40(60分)キッズダンススクール[南][予約]			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[南][予約]			17:30	
18:00				18:00(40分)コンビネーションエプロ・及川[予約]			18:00			19:20(30分)ヨガ・長崎 [予約]			19:20(30分)CSLive/エアロサーキット・吉川[予約]			18:00(40分)ZUMBA(R)-大里[10.24日][予約]			18:00(90分)卓球(フリート)			18:00	
18:30				18:30(40分)コンビネーションエプロ・及川[予約]			18:30			19:45(40分)コンビネーションエプロ・大島[予約]			19:40(40分)ラティス・アタックBEAT・竹下[予約]			19:40(30分)シェイプPOWERS・手手 [予約]			19:30			19:30	
19:00				19:40(40分)CSLive/ Lat! Lat! [予約]			19:00			19:40(40分)コンビネーションエプロ・及川[予約]			19:40(40分)コンビネーションエプロ・大島[予約]			19:40(30分)シェイプPOWERS・手手 [予約]			20:00			20:00	
19:30				20:15(40分)ZUMBA(R)-大里・及川[予約]			20:20			20:05(40分)コンビネーションエプロ・大島[予約]			20:10(40分)CSLive/エアロサーキット・吉川[予約]			19:50(40分)キッズダンススクール[南][予約]			20:30			20:30	
20:00							20:30						20:30			20:30			21:00			21:00	
20:30				21:00(10分)ジムスモ・かんたんムストレッチー			21:00			21:00(10分)ジムスモ・かんたんムストレッチー			21:00(15分)ホールde健腹体 第2回[予約]			21:00(10分)ジムスモ・かんたんムストレッチー			21:30			21:30	
21:00							21:30						21:30									21:30	
曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日	
月	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	月	ENERGY	FINE	SMILE	月	ENERGY	FINE	SMILE	月	ENERGY	FINE	SMILE	月	ENERGY	FINE	SMILE	