

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。

9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) [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

< スタジオ >

	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(15分)みんなで体操		09:20(15分)みんなで体操					09:20(15分)みんなで体操					09:20(15分)みんなで体操							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]				09:50(40分)有料セッション/スキップ・基本セッション]・定員			09:40(30分)ピラティス・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/UIMBA(R)GOLD・友田[予約]	10:45(40分)CSLive/プールピラティス[予約]		10:30	10:40(40分)カラダデトックス・二面[予約]	10:40(40分)健康体操・新谷[予約]							10:25(30分)シンプルエアロ・宮下[予約]	10:30(40分)ボディコア/バランス・竹下[予約]	10:30(40分)シンプルステップ・山崎[予約]	10:30(40分)ラテンダンス・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				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]												11:00
11:30				11:30(40分)＊クラブ限定/フラ・岩崎[予約]	11:40(25分)CSLive/エアサイクラムフィットネス/リズムライズ[予約]		11:30		11:30(30分)有料セッション/太極拳・新谷セッション]・定員					11:15(40分)＊クラブ限定・健康エクササイズ・二面[予約]										11:30
12:00							12:00		11:45(40分)コンビネーションステップ・二宮[予約]															12:00
12:30				12:30(40分)ファイトアタックBEAT・島海[予約]	12:30(40分)CSLive/健康体操		12:30	12:45(40分)シェイプハンプ40・島海[予約]	12:45(30分)CSLive/ピラティス/コアトレーニング/ランタン[予約]			12:45(40分)オリジナルステップ・田村[予約]				12:20(40分)ラテンダンス・大田[予約]		12:20(40分)CSLive/ファイトアタックPROR[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/セルフボディ・コンディショニング[予約]			12:30	
13:00							13:00							13:00(40分)CSLive/エアサイクラムフィットネス/パワーライズ[予約]										13:00
13:30				13:35(40分)ヨガ・長瀬[予約]			13:30		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックPROR[予約]			13:50(40分)オリジナルエアロ・田村[予約]												13:30
14:00					14:00(120分)卓球(フリー)		14:00		13:45(40分)コンビネーションエアロ・大重[予約]			13:50(40分)オリジナルエアロ・田村[予約]												14:00
14:30				14:30(40分)コンビネーションエアロ・新妻[予約]			14:30																	14:30
15:00							15:00	14:45(40分)ZUMBA(R)・大重[予約]	15:00(210分)卓球(フリー)														15:00	
15:30				15:30(60分)キッズ空手スクール(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)	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	
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」	16:40(60分)キッズ空手スクール(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(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)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	16:40(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							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)キッズダンススクール(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(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	
18:00							18:00																	18:00
18:30							18:30																	18:30
19:00							19:00																	19:00
19:30				19:20(40分)コンビネーションエアロ・及川[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati Lat[予約]		19:30	19:15(40分)ヨガ・長瀬[予約]	19:20(25分)CSLive/エアサイクラムフィットネス/リズムライズ[予約]								19:25(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]						19:30	
20:00							20:00		20:05(40分)コンビネーションエアロ・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(40分)ピラティス・佐藤[予約]												20:30	
21:00							21:00																	21:00
21:30				21:20(10分)ジムスモ/かんたんなストレッチ			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				水			木			金				土			日			