

セントラルウェルネスクラブ 24 長津田みなみ台 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。

11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) [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→ 09:40(40分)有料セッション [ヨガ・岩崎セシヨン定員]			09:20(10分)みんなで体操→ 09:40(40分)シンプルエアロ・ エアロ・田中[予約]			09:20(10分)みんなで体操→ 09:40(40分)ピラティス・ 岸[予約]			09:30					09:30			
10:00										10:00			10:00									10:00					
10:30	10:35(40分)* クラブ 限定(2人)・田中[予約] GOLD・友田[予約]			10:40(40分)CSLive/ ヨガ・リラクゼーション			10:40(40分)カラダテック ラックス・二宮[予約]			10:40(40分)健康本格 参・新谷[予約]			10:35(40分)エアロサ ーキット・草木[予約]			10:35(40分)ボディコア バランス・竹下[予約]			10:30(40分)ラテンファン シブル・山崎[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				11:30(40分)* クラブ 限定(2人)・岩崎[予約] GOLD・田中[予約]			11:30(30分)CSLive/エア ロ・ヨガ・リラクゼーション			11:30(50分)有料セッ ション・太橋・新谷 [セシヨン定員]			11:30(40分)エアロサ ーキット・草木[予約]			11:30(40分)CSLive/ ヨガ・リラクゼーション			11:30(60分)ピラティス・ 岸[予約]			11:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		11:30			
11:30							11:30						11:30(40分)CSLive/ ヨガ・リラクゼーション			11:30(40分)ピラティス・ 岸[予約]			11:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			11:30(40分)ZUMBA(大 阪・南)[予約]			11:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		11:30
12:00				12:30(40分)フィット ネス・BEAT・鳥海[予 約]			12:30(40分)シェイプハ ンプ40・鳥海[予約]			12:45(30分)CSLive/ビュ ーランス・大里[予約]			12:45(40分)オリジナル ステップ・田村[予約]			12:40(40分)ボディコア 清水[予約]			12:20(40分)ラテンファン シブル・友田[予約]			12:20(40分)CSLive/ フィットアタックPRO			12:20		
12:30										13:00			13:00(40分)CSLive/ ヨガ・リラクゼーション			13:00(40分)オリジナル ステップ・大里[予約]			13:00(40分)オリンピ ックフィットネス・大里[予 約]			13:00(60分)オーリンピ ックフィットネス・大里[予 約]			13:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]		13:00
13:00				13:30(40分)ヨガ・長崎 [予約]			13:30(40分)コンビネー ションエアロ・大里[予 約]			13:30(40分)CSLive/ヨガ ・田中[予約]			13:30(40分)オリジナル ルステップ・田村[予約]			13:30(40分)CSLive/ ヨガ・田中[予約]			13:30(40分)ZUMBA(大 阪・大里)[予約]			13:30(60分)ヨガ・杉原 [予約]		13:30			
13:30							13:30						13:30(40分)コンビネー ションエアロ・大里[予 約]			13:30(40分)オリジナル ルステップ・田中[予 約]			13:30(40分)ZUMBA(大 阪・大里)[予約]			13:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			13:30(60分)ヨガ・杉原 [予約]		13:30
14:00				14:00(120分)卓球(フ リー)			14:00			14:30(40分)コンビネー ションエアロ・新妻[予 約]			14:30(40分)ZUMBA(大 阪・大里)[予約]			14:30(180分)卓球(フ リー)			14:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			14:40(60分)ヨガ・杉原 [予約]			14:40		
14:30							14:30						14:30(40分)コンビネー ションエアロ・大里[予 約]			14:30(180分)卓球(フ リー)			14:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			14:30(60分)ヨガ・杉原 [予約]			14:30		
15:00				15:30(60分)コンビネー ションエアロ・新妻[予 約]			15:00			15:00(210分)卓球(フ リー)			15:00(210分)卓球(フ リー)			15:00(210分)卓球(フ リー)			15:00(40分)ヨガ・平岡 [予約]			15:00(60分)ヨガ・杉原 [予約]		15:00			
15:30				15:30(60分)キッズ体 育スクール(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(空)・田中[予 約]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			15:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			15:30(60分)ヨガ・杉原 [予約]		15:30			
16:00							16:00						15:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			15:40(60分)キッズダン ススクール[スクール]			16:00		
16:30				16:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			16:30			16:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			16:30					
17:00							17:00			17:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			17:30					
17:30				17:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			17:30			17:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			17:30					
18:00							18:00			18:30			18:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			18:00(180分)フラスク ール[スクール]			18:30(60分)キッズ体 育スクール(空)・田中[予 約]			18:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			18:30		
18:30										18:30			18:30(60分)コンビネー ションエアロ・及川[予 約]			18:30(60分)コンビネー ションエアロ・大島[予 約]			18:30(60分)コンビネー ションエアロ・大島[予 約]			18:30(60分)コンビネー ションエアロ・大島[予 約]			18:30		
19:00				19:10(40分)CSLive/ Lat・及川[予約]			19:00			19:30(60分)ヨガ・長崎 [予約]			19:30(60分)CSLive/エア ロ・ヨガ・リラクゼーション			19:40(40分)コンビネー ションエアロ・大島[予 約]			19:40(30分)シェイプハ ンプPOWER・手す			19:30					
19:30							19:30			19:30			19:40(40分)コンビネー ションエアロ・及川[予 約]			19:40(40分)コンビネー ションエアロ・及川[予 約]			19:40(30分)シェイプハ ンプPOWER・手す			19:40					
20:00				20:15(40分)ZUMBA(大 阪・及川)[予約]			20:20			20:05(40分)コンビネー ションエアロ・大島[予 約]			20:10(40分)CSLive/ ビラティス[予約]			20:10(40分)コンビネー ションエアロ・大島[予 約]			20:00			20:00					
20:30							20:30						20:30(40分)コンビネー ションエアロ・及川[予 約]			20:30(40分)コンビネー ションエアロ・及川[予 約]			20:30(40分)コンビネー ションエアロ・及川[予 約]			20:30					
21:00				21:00(10分)ジムスモ・かんた んストレッチ			21:00			21:00(10分)ジムスモ・かんた んストレッチ			21:00(15分)ホールde健			21:00(15分)ジムスモ・かんた んストレッチ			21:00			21:00					
21:30							21:30						21:30(15分)ホールde健			21:30(15分)ジムスモ・かんた んストレッチ			21:30			21:30					
曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日					