

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(水)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]: 整理券が必要です

< スタジオ >

	月			火				水			木			金				土			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]			09:30(40分)有料セッ ション/大島・新妻 [セッション][定員]			09:40(30分)ピラティス 床[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/ZUMBA(R) GOLD・友田[予約]	10:45(40分)CS Live/ フィールピラティス[予 約]		10:30	10:40(40分)カラダデ ックス・二宮[予約]	10:40(40分)健康太極 拳・新谷[予約]		10:30(40分)有料セッ ション/大島・新妻 [セッション][定員]			10:25(30分)シンプル エアロ・二宮[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 ンク・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)CS Live/ ピラティス[予約]		11:00						11:00				
11:30				11:30(40分)*クラブ 限定/フタ・岩崎[予約]	11:40(30分)CS Live/エア ロ・フィットネス/スミヤ マ[予約]		11:30	11:45(40分)コンピネ ーションステップ・二宮 [予約]			11:30(30分)有料セッ ション/大島・新妻 [セッション][定員]			11:15(40分)*クラブ限定/大 島・新妻[セッション・二宮] [予約]		11:30	11:30(40分)ピラティス +山崎[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(R) ・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							12:00				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)CS Live/ 健康体操		12:30	12:45(40分)シェイプハ ンプ40・島崎[予約]	12:45(40分)CS Live/ボ ディコア・バランス[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・友田[予約]		12:30	12:35(40分)オリジ ナルエアロ・大島[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/各フロアデ モンstrーション・南 [予約]		12:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	12:30				
13:00							13:00				13:00(40分)CS Live/エア ロ・フィットネス/スミヤ マ[予約]					13:00						13:00				
13:30				13:35(40分)ヨガ・長瀬 [予約]			13:30	13:40(40分)CS Live/フ ァットPROR[予約]			13:40(40分)CS Live/ボ ディコア・バランス[予 約]			13:30(40分)CS Live/フ ァットPROR[予約]		13:30	13:45(40分)ZUMBA(R) ・大島[予約]	13:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	13:35(40分)コ ンピネーション/太 極拳・新妻[予約]	13:35(40分)コ ンピネーション/太 極拳・新妻[予約]	13:30					
14:00					14:00(120分)卓球(フ リー)		14:00				14:00(120分)卓球(フ リー)					14:00						14:00				
14:30				14:30(40分)コンピネ ーションエアロ・新妻[予 約]			14:30	14:45(40分)ZUMBA(R) ・大島[予約]			14:45(40分)ZUMBA(R) ・大島[予約]			14:30(180分)卓球(フ リー)		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]		14:30				
15:00							15:00	15:00(210分)卓球(フ リー)								15:00	15:00(40分)ヨガ・平岡 [予約]					15:00				
15:30				15:30(60分)キッズ体 育スクール[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)キッズ体 育スクール[スクール]		15:30	15:40(60分)キッズダン ススクール[スクール]	15:40(60分)キッズダン ススクール[スクール]			15:30					
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]	16:30(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[スクール]		16:30	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]		16:40(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30					
17:00				16:45(60分)キッズ体 育スクール[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)キッズダン ススクール[スクール]		17:40(60分)キッズ体 育スクール[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)キッズダン ススクール[スクール]			17:30					
18:00							18:00				18:00(180分)フラス コ[スクール]					18:00	18:00(40分)ZUMBA(R) ・大島[予約]	18:00(90分)卓球(フ リー)				18:00				
18:30							18:30									18:30						18:30				
19:00				19:10(40分)CS Live/ Lat Lat[予約]			19:00	19:15(40分)ヨガ・長瀬 [予約]	19:20(60分)CS Live/エア ロ・フィットネス/スミヤ マ[予約]		19:40(40分)フィット ネス/BEAT・竹下[予 約]			19:45(30分)シェイプハ ンプPOWER・井手 [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						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)CS Live/ ピラティス[予約]		20:05(40分)コンピネ ーションエアロ・大島[予 約]					20:00					20:00					
20:30				20:15(40分)ZUMBA(R) ・及川[予約]			20:30				20:30(40分)ピラティス +座[予約]			20:30(40分)ピラティス +座[予約]		20:30	20:30(40分)ピラティス +座[予約]	20:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			20:30					
21:00				21:00(18分)ジムスモ/かん たんストレッチ			21:00				21:00(18分)ジムスモ/かん たんストレッチ			21:00(18分)ジムスモ/かん たんストレッチ		21:00						21:00				
21:30							21:30									21:30						21:30				
曜日	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	曜日	ENERGY	FINE	SMILE	曜日	ENERGY	FINE	SMILE	曜日	ENERGY	FINE	SMILE	曜日	ENERGY	FINE	SMILE	曜日			
曜日	月			火			曜日	水			曜日	木			曜日	金			曜日	土			日			曜日