

セントラルウェルネスクラブ 24 長津田みなみ台 - 2026年07月 -

0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。

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 ジョシ/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]	09:40(40分)CSLive/ ZenYoga[予約]				09:30(15分)ジムスモ/かんた んストレッチー			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)ZUMBA(R)・友田[予約]			10:30	10:40(40分)カラダテ ックス・二宮[予約]	10:40(40分)健康太極 拳・青鹿[予約]				10:55(40分)Fit Fun +清水[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 ァン・石田[予約]		10:20(40分)HOTヨガ・ 水野[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/ フィールピラティス[予 約]			11:00						11:00(40分)CSLive/ 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)CSLive/ フィットアタックPRO +山崎[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)ボディコア +ストレッチ+竹下[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	11:50(40分)コンピネ ーションステップ+中村[予約]	12:00(40分)ボディコア +バランス+清水[予約]				12:00(30分)ファンタジカ レーニンタ+中村[予約]	12:00(40分)ボディコア +バランス+清水[予約]		12:00		12:20(40分)CSLive/ フィットアタックPRO [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/全ルックボク シング+山崎[予約]			12:00		
12:30				12:30(40分)フィットア タックB.EAT+鳥海[予 約]	12:30(40分)CSLive/ 健康体操+南		12:30	12:45(40分)シェイプバ ンブ+鳥海[予約]			12:45(40分)オリジナ ルステップ+田村[予約]	13:00(40分)エアマキクルフ +バランス+ライム+竹下 [予約]				12:30	12:35(40分)オリジナ ルエアロ+大重[予約]						12:30		
13:00							13:00									13:00					13:00(300分)卓球(フ リー)			13:00	
13:30				13:35(40分)ヨガ・長瀬 [予約]			13:30	13:40(40分)CSLive/ フィットアタックPRO [予約]			13:50(40分)オリジナ ルエアロ+田村[予約]			13:30(60分)卓球(フ リー)			13:30				13:30(40分)コ ンピネーション エアロ+南+山崎+中 村[予約]	13:30(40分)コ ンピネーション エアロ+南+山崎+中 村[予約]		13:30	
14:00					14:00(120分)卓球(フ リー)		14:00										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)・大重[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(185分)卓球(フ リー)									15:00					15:25(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[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(180分)キッズチ アダンススクール +山崎[予約]	15:30(60分)キッズ新 体操スクール[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			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(児童)+ 一[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) [予約]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ新 体操スクール[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)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		16:30					16:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチー		16:30	
17:00							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) [予約]	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] [予約]	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]	17:45(60分)キッズ新 体操スクール[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							17:30	
18:00							18:00				18:00(180分)フラスコ ール[スクール]						18:00			18:00(40分)ZUMBA(R)・ 南[予約]	18:00(90分)卓球(フ リー)			18:00	
18:30							18:30			18:40(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール]							18:30							18:30	
19:00				19:10(40分)CSLive/ Lat Lat[予約]			19:00										19:00			19:00(15分)ジムスモ/南+山 崎+中村[予約]				19:00	
19:30				19:20(40分)コンピネ ーションエアロ+南[予 約]			19:30			19:15(40分)ヨガ・長瀬 [予約]			19:30(40分)フィットア タックB.EAT+竹下[予 約]			19:30(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]	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]	20:05(40分)CSLive/ ピラティス[予約]					19:45(30分)シェイプバ ンブ+南[予約]			20:00							20:00	
20:30				20:15(40分)ラテンフ ァン+岩下[予約]	20:15(40分)ヨガ+杉原 [予約]		20:30				20:20(40分)ピラティス +佐藤[予約]			20:30(40分)ジャズダン ス+佐藤[予約]	20:30(60分)CSLive/エア マキクルフト+バ ンク+山崎[予約]		20:30							20:30	
21:00				21:00(15分)ジムスモ/かんた んストレッチー			21:00	21:00(15分)ジムスモ/かんた んストレッチー			21:10(15分)ジムスモ/ポール ダンス+南[予約]						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	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	曜日	ENERGY	FINE	SMILE	ENERGY	FINE	SMILE	曜日	
	月			火				水			木			金				土			日				