

セントラルウェルネスクラブ 24 長津田みなみ台 - 2026年08月 -

9日(月)、10日(月)、17日(月)、21日(金)、22日(土)、23日(日)、24日(月)、31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 >

曜日	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	
09:30				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]				09:40(30分)ピラティス +南[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)ZUMBA(R)・友田[予約]			10:30	10:40(40分)カラダデ ックス+二宮[予約]	10:40(40分)健康体操 +斎藤[予約]				10:25(30分)シンプル エアロ+二宮[予約]	10:35(40分)ボディコア バランス+竹下[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				10:55(40分)Fit Fun/ 清水[予約]			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 [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	12:00(30分)ファンタジカ レーニンダ+中村[予約]	12:00(40分)ボディコア バランス+清水[予約]				12:00(40分)ラテンダン ス+友田[予約]	12:30(40分)CSLive/ ZenYoga[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/全ルックボディ コンディショニング+南 [予約]			12:00	
12:30				12:30(40分)フィットア タックB&E+鳥海[予 約]	12:30(40分)CSLive/ 健康体操+		12:30	12:45(40分)シェイプバ ンプ+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)エアロバイク+フ タ・岩崎[予約]		13:00							13:00	
13:00							13:00										13:00							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]			13:40(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	
14:00							14:00	13:45(40分)コンピネ ーションエアロ+大重[予 約]								14:00	13:45(40分)ZUMBA(R)・大重[予約]						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(180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(180分)キッズチ アダンススクール(ス クール)	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]		15:25(40分)ヨガ+杉原 [予約]			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(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							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(児童)+一 [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(児童)[ス クール]	17:30(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	18:00(40分)ZUMBA(R)・大重[予約]	18:00(90分)卓球(フリ ー)					18:00	
18:30							18:30									18:30							18:30	
19:00				18:10(40分)CSLive/ Lat Lat[予約]			19:00	18:15(40分)ヨガ・長瀬 [予約]								19:00	18:00(10分)ジムスモ/南 & 南 成[休館日]						19:00	
19:30				19:20(40分)コンピネ ーションエアロ+高田[予 約]			19:30				19:30(40分)フィットア タックB&E+竹下[予 約]			19:45(30分)シェイプバ ンプ+斎藤[予約]		19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]						19:30	
20:00							20:00	20:05(40分)コンピネ ーションエアロ+大重[予 約]	20:05(40分)CSLive/ ピラティス[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	20:30(40分)ジャズダン ス+佐藤[予約]	20:30(60分)CSLive/エア ロフィットネス+パワーラ イ[予約]					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			21:00(15分)ジムスモ/ホール 60分健康体操					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			