セントラルウェルネスクラブ　24　長津田みなみ台 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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

	ENERGY	FINE	SMILE
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]
16:00			
16:30			
17:00			17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

火

	ENERGY	FINE	SMILE
09:00		09:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	
09:30	09:40(40分)ヨガ・長綱[予約]	09:40(40分)有料セッション/フラ・岩崎[セッション][定員]	
10:00			
10:30	10:35(40分)ZUMBA(R)・友田[予約]		
11:00		10:45(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]	
11:30	11:30(40分)＊クラブ限定/フラ・岩崎[予約]	11:40(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	
12:00			
12:30	12:30(40分)ファイトアタックBEAT・鳥海[予約]	12:30(40分)CSLive/健康太極拳	
13:00			
13:30	13:35(40分)ヨガ・長綱[予約]		
14:00		14:00(120分)卓球（フリー）	
14:30	14:30(40分)コンビネーションエアロ・新妻[予約]		
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]
16:00			
16:30	16:45(60分)キッズ空手スクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]
17:00			
17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]
18:00			
18:30			
19:00		19:10(40分)CSLive/Lati Lati[予約]	
19:30	19:20(40分)コンビネーションエアロ・尾崎[予約]		
20:00		20:10(40分)ファンクショナルトレーニング・岩下[予約]	
20:30	20:15(40分)ヨガ・杉原[予約]		
21:00	21:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一		
21:30			

水

	ENERGY	FINE	SMILE
09:00	09:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一		
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]	
10:00			
10:30	10:40(40分)カラダデトックス・二宮[予約]	10:40(40分)健康太極拳・寿蘭[予約]	
11:00			
11:30	11:45(40分)コンビネーションステップ・二宮[予約]		
12:00			
12:30	12:45(40分)シェイプバンプ・鳥海[予約]		
13:00			
13:30	13:45(40分)コンビネーションエアロ・大里[予約]	13:40(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]	
14:00			
14:30	14:45(40分)ZUMBA(R)・大里[予約]		
15:00		15:00(195分)卓球（フリー）	
15:30			
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール（児童）・一[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール（児童）・一[スクール]		
18:00		18:40(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	
18:30			
19:00	19:00(40分)ヨガ・長綱[予約]		
19:30			
20:00	19:55(40分)コンビネーションエアロ・大島[予約]	19:55(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]	
20:30	20:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一		
21:00			
21:30			

木

	ENERGY	FINE	SMILE
09:00	09:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		
09:30			
10:00	10:00(40分)健康体操・中村[予約]		
10:30	10:55(40分)Fit Fun・清水[予約]		
11:00		11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	
11:30	11:55(40分)ファンクショナルトレーニング・中村[予約]		
12:00		12:00(40分)ボディコアバランス・清水[予約]	
12:30	12:50(40分)オリジナルステップ・田村[予約]		
13:00		13:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹下[予約]	
13:30	13:50(40分)オリジナルエアロ・田村[予約]		
14:00			
14:30		14:30(180分)卓球（フリー）	
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]
16:00			
16:30	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]
17:00			
17:30	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]
18:00		18:00(180分)フラスクール[スクール]	
18:30			
19:00			
19:30	19:30(40分)ファイトアタックBEAT・竹下[予約]		
20:00			
20:30	20:20(40分)ピラティス・佐藤[予約]		
21:00	21:10(15分)ジムスモ/ボールde健康体操一		
21:30			

金

	ENERGY	FINE	SMILE
09:00	09:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一		
09:30	09:40(30分)ピラティス・岸[予約]		
10:00			
10:30	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]	
11:00			
11:30	11:15(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・二宮[予約]		
12:00	11:30(30分)ボディケアストレッチ・竹下[予約]		
12:30	12:20(40分)ラテンダンス・友田[予約]	12:30(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]	
13:00			
13:30		13:30(90分)卓球（フリー）	
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30(180分)キッズチアダンススクール・一[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]
16:00			
16:30		16:40(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]
17:00			
17:30		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]
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:45(30分)シェイプバンプ・齋藤[予約]	19:30(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]	
20:00			
20:30	20:30(40分)ジャズダンス・佐藤[予約]	20:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]	
21:00	21:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一		
21:30			

土

	ENERGY	FINE	SMILE
09:00			
09:30			
10:00			
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]	
11:00			
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]
12:00		12:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]	
12:30	12:35(40分)オリジナルエアロ・大里[予約]		12:30(60分)キッズダンススクール[スクール]
13:00		13:20(70分)卓球（フリー）	
13:30			13:30(60分)キッズダンススクール[スクール]
14:00	13:45(40分)ZUMBA(R)・大里[予約]		
14:30			14:40(60分)キッズダンススクール[スクール]
15:00	15:00(40分)ヨガ・平岡[予約]		
15:30			15:40(60分)キッズダンススクール[スクール]
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	18:00(40分)ZUMBA(R)・友田(7日28日)[予約]	18:00(90分)卓球（フリー）	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	ENERGY	FINE	SMILE
09:00			
09:30			
10:00			
10:30	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]
11:00			
11:30	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]
12:00			
12:30	12:40(40分)＊クラブ限定/セルフボディコンディショニング・南[予約]		
13:00		13:00(300分)卓球（フリー）	
13:30	13:35(40分)コンビネーションエアロ・週替わり[予約] / 13:35(40分)コンビネーションステップ・週替わり[予約]		
14:00			
14:30	14:30(40分)パワーヨガ・杉原[予約]		
15:00			
15:30	15:25(40分)ヨガ・杉原[予約]		
16:00			
16:30	16:15(10分)ジムスモ/かんたんほぐレッ一		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/23 14:15:53