

セントラルウェルネスクラブ都島 - 2024年04月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)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			曜日	
	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム		スタジオ1	スタジオ2	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム		スタジオ1	スタジオ2	マシンジム		
08:00							08:00							08:00				08:00			08:00	
08:30				08:30	09:30分 * クラブ健康スクールのボディビルセッション(予約)		08:30				08:30	09:30分 健康体操・米田(予約)	09:30分 CS Live/HOTヨガ(予約)	09:30分 ジムスモ/黒こり予防・ジムスタッフ	09:30分 健康体操(予約)	09:30分 ジムスモ/黒こり予防・ジムスタッフ	08:30			08:30		
10:00				10:00	10:10分 ZUMBA R・相田(予約)	10:20分 HOTヨガ・小松(予約)	10:00				10:00	10:10分 CS Live/HOTヨガ(予約)	10:10分 HOTヨガ・小松(予約)	10:00	10:00分 * クラブ健康スクールのボディビルセッション(予約)	10:10分 スモールホールFUN・小田(予約)	10:00			10:00		
10:30				10:30	10:30分 ジムスモ/黒こり予防・ジムスタッフ		10:30				10:30	11:00分 CS Live/ピラティス(予約)	11:00分 パラスイマー・黒田(予約)	10:30	10:20分 カラダデトックス(予約)	10:30分 ジムスモ/黒こり予防・ジムスタッフ	10:30			10:30		
11:00				11:00	11:20分 ピラティス・秋山(予約)	11:30分 HOTヨガ・石垣(予約)	11:00				11:00	11:00分 CS Live/ピラティス(予約)	11:00分 パラスイマー・黒田(予約)	11:00	11:00分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	11:00分 CS Live/ダンスWAVE(予約)	11:00			11:00		
11:30				11:30	11:45分 ヨガ・中山(予約)		11:30				11:30	11:30分 パラスイマー・黒田(予約)	11:30分 ジムスモ/黒こり予防・ジムスタッフ	11:30	11:15分 CS Live/ブルバリアティス(予約)	11:30分 ジムスモ/黒こり予防・ジムスタッフ	11:30			11:30		
12:00				12:00	12:15分 ジョギング・高橋(予約)	12:25分 HOTヨガ・高橋(予約)	12:00				12:00	12:00分 CS Live/フラエクササイズ(予約)	12:00分 CS Live/フラエクササイズ(予約)	12:00				12:00			12:00	
12:30				12:30	12:35分 ジョギング・高橋(予約)		12:30				12:30	12:45分 30分 動きタイム・久保(予約)	12:45分 30分 動きタイム・久保(予約)	12:30				12:30			12:30	
13:00				13:00			13:00				13:00			13:00				13:00			13:00	
13:30				13:30	13:30分 シェイプアップ・高橋(予約)	13:30分 フライアタックBEAT・小田(予約)	13:30				13:30	13:30分 CS Live/ヨガ(予約)	13:30分 エアサキルフト・高橋(予約)	13:30	13:30分 CS Live/HOTヨガ(予約)	13:30分 キッズ体育スクールの(幼児)スクール	13:30			13:30		
14:00				14:00	14:20分 健康体操・佐々木(予約)	14:25分 シェイプアップ・井上(予約)	14:00				14:00	14:20分 ストリートダンス・橋本(予約)	14:20分 ストリートダンス・橋本(予約)	14:00	14:20分 シェイプアップ・高橋(予約)	14:25分 シェイプアップ・高橋(予約)	14:00			14:00		
14:30				14:30	14:50分 ヨガ・高橋(予約)		14:30				14:30	14:30分 フラエクササイズ・高橋(予約)	14:30分 フラエクササイズ・高橋(予約)	14:30	14:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	14:30分 CS Live/ダンスWAVE(予約)	14:30			14:30		
15:00				15:00			15:00				15:00			15:00				15:00			15:00	
15:30				15:30	15:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	15:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	15:30				15:30	15:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	15:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	15:30	15:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	15:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	15:30			15:30		
16:00				16:00			16:00				16:00			16:00				16:00			16:00	
16:30				16:30	16:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	16:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	16:30				16:30	16:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	16:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	16:30	16:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	16:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	16:30			16:30		
17:00				17:00			17:00				17:00			17:00				17:00			17:00	
17:30				17:30	17:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	17:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	17:30				17:30	17:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	17:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	17:30	17:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	17:30分 * キッズ体育スクールの(幼児)スクール	17:30			17:30		
18:00				18:00			18:00				18:00			18:00				18:00			18:00	
18:30				18:30			18:30				18:30			18:30				18:30			18:30	
18:50				18:50	18:50分 * クラブ健康スクールのボディビルセッション(予約)	18:50分 * クラブ健康スクールのボディビルセッション(予約)	18:50				18:50	18:50分 * クラブ健康スクールのボディビルセッション(予約)	18:50分 * クラブ健康スクールのボディビルセッション(予約)	18:50	18:50分 * クラブ健康スクールのボディビルセッション(予約)	18:50分 * クラブ健康スクールのボディビルセッション(予約)	18:50			18:50		
19:00				19:00	19:00分 ZUMBA R・門根(予約)	19:10分 スモールホールFUN・久保(予約)	19:00				19:00	19:10分 フライアタックBEAT・小田(予約)	19:10分 HOTヨガ・小田(予約)	19:00	19:10分 ジョギング・高橋(予約)	19:10分 ジョギング・高橋(予約)	19:00			19:00		
19:30				19:30	19:30分 ジムスモ/黒こり予防・ジムスタッフ	19:40分 ピラティス・安井(予約)	19:30				19:30			19:30				19:30			19:30	
20:00				20:00	20:00分 CS Live/シェイプアップ(予約)	20:00分 CS Live/シェイプアップ(予約)	20:00				20:00	20:00分 ZUMBA R・新田(予約)	20:00分 CS Live/フラエクササイズ(予約)	20:00	20:00分 CS Live/シェイプアップ(予約)	20:00分 CS Live/シェイプアップ(予約)	20:00			20:00		
20:30				20:30	20:30分 ジムスモ/黒こり予防・ジムスタッフ	20:40分 健康体操・佐々木(予約)	20:30				20:30	20:30分 ジムスモ/黒こり予防・ジムスタッフ	20:30分 ジムスモ/黒こり予防・ジムスタッフ	20:30	20:30分 ジムスモ/黒こり予防・ジムスタッフ	20:30分 ジムスモ/黒こり予防・ジムスタッフ	20:30			20:30		
21:00				21:00	21:00分 フライアタックBEAT・寺沢(予約)	21:00分 CS Live/エアサキルフト・高橋(予約)	21:00				21:00	21:10分 CS Live/エアサキルフト・高橋(予約)	21:10分 CS Live/エアサキルフト・高橋(予約)	21:00	21:00分 フライアタックBEAT・寺沢(予約)	21:00分 CS Live/エアサキルフト・高橋(予約)	21:00			21:00		
21:30				21:30			21:30				21:30			21:30				21:30			21:30	