

セントラルウェルネスクラブ都島 - 2026年06月 -

9日(水)、10日(木)、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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			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	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム		曜日
08:00																						08:00	
08:30	08:30/19分/ヨガ・中野			08:40/19分/ヨガ・中野			08:40/19分/ヨガ・中野			08:30/30分/健康体操・張田			08:40/19分/ヨガ・中野			08:30/30分/健康体操・張田			08:40/19分/ヨガ・中野			08:30	
10:00	10:00/30分/CSLive/からだアクティブ	10:10/60分/健康体操スクール		10:20/40分/ZUMBA(R)・福嶋			10:30/30分/EXCITE-CORE・上田			10:10/40分/コンビネーションエアロ・田島			10:00/40分*クラブ限定(ハレトシ)・小谷	10:10/30分/スモールボールFUN・小田		10:00/60分/キッズ体育スクール(児童)			10:00/60分/キッズ体育スクール(児童)			10:00	
10:30	10:40/19分/ヨガ・中野			10:40/19分/ヨガ・中野			10:40/19分/ヨガ・中野			10:30/30分/CSLive/ピラティス			10:40/19分/ヨガ・中野			10:20/40分/CSLive/カラダデトックス			10:30/40分/エアロサキート・石塚			10:30	
11:00	10:50/40分/シンブルエアロ・中山									11:00/40分/CSLive/ピラティス			11:00/40分/ボディアクティブ/ストレッチ・久保	11:00/40分/CSLive/ダンスWAVE		11:00/60分/キッズ体育スクール(児童)			11:00/60分/キッズ体育スクール(児童)			11:00	
11:30	11:40/19分/ヨガ・中山			11:40/19分/ヨガ・中山			11:40/19分/ヨガ・中山			11:30/30分/ピラティス・秋山			11:30/30分/ピラティス・秋山	11:40/19分/ヨガ・中山		11:30/40分/CSLive/ブル・ピラティス			11:25/30分/ストレッチ・石塚			11:30	
12:00	11:45/40分/ヨガ・中山									12:05/40分/CSLive/HOTヨガ			12:10/40分/CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド	11:50/30分/シェイプアップ・松下		11:50/30分/ボテイング・久保						12:00	
12:30	12:35/40分/ダンスWAVE・石塚			12:15/40分/オリジナルエアロ・秋山						12:35/40分/ピラティス・久保			12:40/30分/シンブルステップ・石塚	12:35/40分/レレエクスサイズ・井上		12:40/30分/ファンクダンス・石塚			12:15/40分/ZUMBA(R)・石塚			12:30	
13:00																						13:00	
13:30	13:30/30分/シェイプアップ・上田			13:30/30分/フィットタックBEAT・小田			13:30/60分/ピラティススクール・秋山			13:30/40分/CSLive/ヨガ			13:30/30分*クラブ限定/MBA STEP(R)・石塚	13:35/40分/ピラティス・井上		13:30/60分/キッズ体育スクール(児童)			13:30/60分/キッズ体育スクール(児童)			13:30	
14:00	14:20/40分/健康体操・辻本			14:25/40分/レレエクスサイズ・井上						14:20/40分/ストリートダンス・横塚(BEZI)			14:20/40分/ZUMBA(R)・小田	14:30/40分/健美操・北口		14:05/40分*クラブ限定/セルフボディチェンジオニング・小田			14:15/60分/有料セッション/ハレエ			14:00	
14:30	14:30/60分/キッズ体育スクール(幼児)			14:50/40分/ヨガ・斎藤						14:30/30分/ファンクダンス/チェンジオニング・横塚			14:30/40分/ZUMBA(R)・山崎	14:30/60分/キッズ体育スクール		14:40/40分/ZUMBA(R)・山崎			14:30/60分/キッズ体育スクール			14:30	
15:00	15:30/60分/キッズダンススクール			15:30/60分/キッズ体育スクール(幼児)						15:30/60分/キッズ体育スクール(幼児)			15:30/60分/キッズ体育スクール(幼児)	15:30/60分/キッズ体育スクール(幼児)		15:30/40分/ヨガ・斎藤			15:30/60分/キッズ体育スクール(児童)			15:30	
16:00																							16:00
16:30	16:30/60分/キッズダンススクール	16:30/20分/キッズ運動能力開発スクール(幼児)		16:30/60分/キッズ体育スクール(児童)			16:30/60分/キッズバドミントンスクール			16:30/60分/キッズダンススクール			16:30/60分/キッズ体育スクール(児童)	16:30/60分/キッズ体育スクール(児童)		16:30/60分/キッズダンススクール			16:30/60分/キッズダンススクール			16:30	
17:00																							17:00
17:30	17:30/60分/キッズダンススクール			17:30/60分/キッズ体育スクール						17:40/60分/キッズダンススクール			17:30/60分/キッズ体育スクール	17:30/60分/キッズ体育スクール(児童)		17:20/40分/CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド			17:30/60分/キッズダンススクール			17:30	
18:00																							18:00
18:30																							18:30
18:00	18:05/40分/ZUMBA(R)・門林			18:10/40分/ボテイング・久保			18:10/40分/CSLive/Lat Lat			18:50/60分/キッズダンススクール			18:10/40分/フィットタックBEAT・亀山	18:10/40分/CSLive/ZenYoga		18:10/40分/キッズダンス・井上						18:00	
18:30																							18:30
20:00	20:00/40分/CSLive/シェイプアップ	20:05/30分/CSLive/エアロ・中野		20:00/40分/健康体操・辻本			20:05/40分/ボディアクティブ/ストレッチ・久保			20:00/40分/ZUMBA(R)・新田			20:00/40分/CSLive/カラダデトックス	20:05/30分/ピラティス・井上		20:00/40分/CSLive/エアロ・中野						20:00	
20:30																							20:30
21:00	20:50/30分/ボテイング/ラックス・寺岡	20:50/40分/CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド								21:10/40分*クラブ限定/TABBO(R)・藤原			20:50/40分/シェイプアップ・亀山									21:00	
21:30																							21:30
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	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