

# セントラルウェルネスクラブ都島 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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	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	
08:00							08:00										08:00				08:00				08:00
08:30	08:30(10分)おんまで健康			08:30(40分) * クラブ健康プログラム(ヨガ/ヨガ/ヨガ/ヨガ)			08:30	08:30(30分)健康体操・米田[予約]			08:30(30分)CS Live/HOTヨガ[予約]				08:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ	08:30	08:30(30分)CS Live/リズムCAMP[予約]			08:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ				08:30	
10:00	10:00(30分)CS Live/からだアクティブ[予約]	10:10(60分)健康体操スクール[スクール]		10:20(40分)ZUMBA(R)・相田[予約]	10:20(30分)CS Live/ポールヒラティス[予約]		10:00	10:10(40分)コンベーションエアロ・田島[予約]	10:10(20分)HOTストレッチ・小坂[予約]				10:00(40分) * クラブ健康体操(ハレトシ)・小谷[予約]	10:10(30分)スモールボールFUN・小田[予約]		10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				10:00	
10:30				10:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ			10:30										10:30	10:20(40分)CS Live/カラダデトックス[予約]			10:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ	10:30(40分)エアロサキート・石垣[予約]			10:30
11:00	10:50(40分)シンプルエアロ・中山[予約]						11:00	11:00(40分)CS Live/ピラティス[予約]			11:00(20分)バランスボール・黒田[予約]				11:00(40分)ジムスモ/心臓まで循環よく久保[予約]	11:00(40分)CS Live/ダンスWAVE[予約]		11:00	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			11:00
11:30				11:20(40分)ピラティス・秋山[予約]	11:20(30分)ストレッチ・石垣[予約]		11:30				11:30(20分)バランスボール・黒田[予約]				11:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ		11:30	11:15(40分)CS Live/プールピラティス[予約]			11:25(30分)ストレッチ・石垣[予約]			11:30	
12:00	11:45(40分)ヨガ・中山[予約]						12:00	12:00(30分)CS Live/プリアクサイズ[予約]			12:00(20分)バランスボール・黒田[予約]							12:00						12:00	
12:30	12:35(40分)ダンスWAVE・石垣[予約]			12:15(40分)オリジナルエアロ・秋山[予約]			12:30				12:30(40分)CS Live/エアロバイク・小田[予約]				12:40(30分)シンプルステップ・石垣[予約]	12:35(40分)リエエクササイズ・井上[予約]		12:30						12:30	
13:00							13:00	12:45(30分)動きタイム久保[予約]									13:00							13:00	
13:30	13:30(30分)シェイプアップ・森本[予約]			13:30(30分)フィットブックBEAT・小田[予約]	13:30(60分)ピラティススクール・秋山[スクール][予約]		13:30				13:30(30分)エアロバイク/ダンス/リズムライド・小田[予約]				13:30(30分) * クラブ健康体操MBA STEP(R)・石垣[井上][予約]	13:35(40分)ピラティス・井上[予約]		13:30	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]					13:30	
14:00				14:25(40分)リエエクササイズ・井上[予約]			14:00				14:20(40分)ストリートダンス・横畑(BEZI)[予約]							14:00				14:05(40分) * クラブ健康体操(エアロバイク/フィットブック/シェイプアップ)・小田[予約]	14:15(60分)有料セッション/ハレトシ・井上[セッション]		14:00
14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			14:50(40分)ヨガ・黒田[予約]			14:30				14:30(30分)フットボール/ダンス/リズムライド・小田[予約]				14:30(40分)健康体操・北口[予約]		14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					14:30		
15:00							15:00										15:00				14:50(30分)X-CORE FIGHTING・本間[予約]	14:50(30分)X-CORE DANCING・小田[予約]			15:00
15:30	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	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]									15:30	15:30(40分)ヨガ・黒田[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				15:30(60分)有料セッション/ハレトシ・井上[セッション]	15:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ	15:30
16:00							16:00										16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(20分)キッズ運動会(園長スクール)・幼児・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(60分)キッズパルエクススクール[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]									16:30				16:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:30
17:00							17:00										17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[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	17:40(60分)キッズダンススクール[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(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			17:30	
18:00							18:00										18:00								18:00
18:30							18:30										18:30				18:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ				18:30
18:00	18:05(40分) * クラブ健康体操/ダンスエクササイズ・谷内[予約]			18:00(40分)ZUMBA(R)・門根[予約]	18:10(30分)スモールボールFUN・久保[予約]		18:00	18:10(40分)キッズダンススクール[スクール]	18:10(40分)フィットブックBEAT・小田[予約]	18:10(40分)HOTヨガ・小寺山[予約]				18:10(40分)ダンスダンス・井上[予約]			18:00				18:00(10分)エアロバイク/ダンス/リズムライド・小田[予約]			18:00	
19:30							19:30										19:30								19:30
20:00	20:00(40分)CS Live/シェイプアップ[予約]			19:50(40分)ジムスモ/心臓まで循環よく久保[予約]	19:50(40分)ピラティス・安井[予約]		20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・新田[予約]							20:00(30分)ピラティス・井上[予約]	20:00(40分)CS Live/エアロバイク/ダンス/リズムライド・小田[予約]		20:00						20:00	
20:30				20:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ	20:40(40分)健康体操・庄本[予約]		20:30				20:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ				20:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ		20:30				20:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ			20:30	
21:00	21:00(40分)フィットブックBEAT・寺沢[予約]	21:00(40分)CS Live/エアロバイク/ダンス/リズムライド・小田[予約]		20:40(40分)HOTヨガ・安井[予約]			21:00				21:10(40分)CS Live/エアロバイク/ダンス/リズムライド・小田[予約]				20:50(40分)シェイプアップ・黒田[予約]	21:00(30分)CS Live/エアロバイク/ダンス/リズムライド・小田[予約]		21:00				21:00(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ			21:00
21:30							21:30										21:30				21:30(10分)ジムスモ/肩こり予防・ジムスモ				21:30