

セントラルウェルネスクラブ都島 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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			曜日	水			木			金			曜日	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		
08:00							08:00										08:00							08:00	
08:30	08:30(15分)おんぼで健康			08:30(40分) * クラブ限定 * 小田 由美子 [予約]			08:30	08:30(30分) 健康体操 - 米田 [予約]			08:30(15分) ジムスモ / みんなで楽しむジムスタフ	08:30(20分) 健康体操(予約)				08:30	08:30(30分) CS Live / リズムCAMP [予約]			08:40(15分) ジムスモ / みんなで楽しむジムスタフ			08:40(15分) ジムスモ / みんなで楽しむジムスタフ	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 / ファイアボール [予約]		10:00	10:10(40分) コンビニエーションエアロ・小田 [予約]	10:10(30分) CS Live / ヒューマンフィットネス [予約]	10:10(30分) スモールボールFUN / 小田 [予約]	10:00(40分) * クラブ限定 * ハレトシ / 小田 [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]			10:20(40分) CS Live / カラダデックス [予約]	10:40(15分) ジムスモ / みんなで楽しむジムスタフ	10:30(40分) エアロソニック / 石垣 [予約]	10:00(60分) キッズ体育スクール (幼児) [スクール]	10:00	
10:30	10:40(15分) ジムスモ / 健康体操 - ジムスタフ						10:30	10:40(15分) ジムスモ / 健康体操 - ジムスタフ			10:40(15分) ジムスモ / 健康体操 - ジムスタフ				10:30	10:40(15分) ジムスモ / 健康体操 - ジムスタフ			10:30(40分) エアロソニック / 石垣 [予約]	10:40(15分) ジムスモ / みんなで楽しむジムスタフ			10:40(15分) ジムスモ / 健康体操 - ジムスタフ	10:30	
11:00	10:50(40分) シンブルエアロ / 中山 [予約]						11:00	11:00(40分) CS Live / ビラティス [予約]			11:00(20分) パラソニー / 米田 [予約]	11:00(40分) CS Live / レッツ・石垣 [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]			11:15(40分) CS Live / ビラティス [予約]	11:30(40分) エアロソニック / 石垣 [予約]	11:00(60分) キッズ体育スクール (児童) [スクール]	11:00	
11:30	11:45(40分) ヨガ / 中山 [予約]			11:40(15分) ジムスモ / お腹シニアジムスタフ			11:30	11:40(15分) ジムスモ / お腹シニアジムスタフ			11:30(20分) パラソニー / 米田 [予約]	11:40(15分) ジムスモ / みんなで楽しむジムスタフ	11:50(30分) ジェイブ / 松下 [予約]	11:50(30分) お腹シニア / 久保 [予約]				11:30	11:30(60分) キッズ体育スクール (児童) [スクール]			11:45(40分) CS Live / ビラティス [予約]	11:25(30分) ストレッチ / 石垣 [予約]	11:00(60分) キッズ体育スクール (児童) [スクール]	11:30
12:00				12:05(40分) HOTヨガ / 高山 [予約]			12:00	12:10(40分) CS Live / エアサイクルフィットネス / パワーライド [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	12:40(40分) * クラブ限定 * セルソル / ティンダ / ショニング / 秘田 [予約]			12:40(40分) * クラブ限定 * セルソル / ティンダ / ショニング / 秘田 [予約]	12:40(30分) シンブルステップ / 石垣 [予約]	12:35(40分) レイエック / サイザ / 井上 [予約]				12:30	12:50(40分) ファンクダンス / トレーニング / 香 [予約]			12:15(40分) ZUMBA (R) / 石垣 [予約]			12:30	
13:00							13:00	13:00(30分) CS Live / エアサイクルフィットネス / リズムライド [予約]									13:00							13:00	
13:30	13:30(30分) シェイブ / ハップ / 森本 [予約]			13:30(30分) ファイト / タックBEAT / 小田 [予約]	13:30(60分) ビラティス / スクール / 秋山 [スクール]		13:30	13:30(40分) CS Live / ヨガ [予約]			13:30(30分) * クラブ限定 * MBA STEP (R) / 石垣 [予約]	13:35(40分) ビラティス / 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]			13:45(40分) ステップ / キット / 香 [予約]			13:00(60分) キッズ運動能力開発スクール (幼児・児童) [スクール]	13:00	
14:00	14:20(40分) 健康体操 / 辻本 [予約]			14:25(40分) レイエック / サイザ / 井上 [予約]			14:00	14:20(40分) ストリートダンス / 横畑 (BEZI) [予約]			14:20(40分) ZUMBA (R) / 小田 [予約]	14:30(40分) 健康体操 / 北口 [予約]				14:00				14:05(40分) * クラブ限定 * セルソル / ティンダ / ショニング / 秘田 [予約]	14:15(60分) 有料セッション / ハレトシ [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]					14:30	14:50(40分) ヨガ / 斎藤 [予約]			14:30(30分) ファンクダンス / ショニング / 香 [予約]			14:30(40分) ステップ / キット / 香 [予約]			14:30	14:40(40分) ZUMBA (R) / 山崎 [予約]	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							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(60分) キッズ体育スクール (幼児) [スクール]	15:30(60分) キッズ体育スクール (児童) [スクール]				15:30	15:30(40分) ヨガ / 斎藤 [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) Fit Fun / 高川 [予約]	15:30(60分) 有料セッション / ハレトシ [セッション]	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) キッズ運動能力開発スクール (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) キッズパルク / エス / 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(60分) キッズ体育スクール (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							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(60分) キッズ体育スクール (児童) [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) キッズ体育スクール (児童) [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	
18:30							18:30										18:30							18:30	
18:00	18:05(40分) * クラブ限定 / ダンスエクササイズ / 香内 [予約]			18:00(40分) ZUMBA (R) / 門根 [予約]			18:00	18:50(60分) キッズダンススクール [スクール]	18:10(40分) ファイト / タックBEAT / 小田 [予約]	18:10(40分) HOTヨガ / 小島 [予約]	18:10(40分) HOTヨガ / 小島 [予約]	18:10(40分) ジェイズ / 丹野 [予約]				18:00							18:00		
18:30							18:30										18:30							18:30	
19:00							19:00										19:00							19:00	
19:30							19:30										19:30							19:30	
20:00	20:00(40分) CS Live / シェイブ [予約]	20:00(30分) CS Live / エアサイクルフィットネス / リズムライド [予約]		19:50(40分) ZUMBA (R) / 門根 [予約]	19:50(40分) 健康体操 / 辻本 [予約]	19:50(40分) ビラティス / 安井 [予約]	20:00	20:00(40分) ZUMBA (R) / 新田 [予約]	20:00(30分) お腹シニア [予約]	20:05(30分) ビラティス / 井上 [予約]	20:00(40分) CS Live / エアサイクルフィットネス / パワーライド [予約]				20:00							20:00			
20:30							20:30										20:30							20:30	
21:00	20:50(20分) ジムスモ / みんなで楽しむジムスタフ	20:50(40分) CS Live / エアサイクルフィットネス / パワーライド [予約]		20:45(30分) CS Live / からだアクティブ [予約]	20:40(40分) HOTヨガ / 安井 [予約]		21:00	21:10(40分) * クラブ限定 * TABO (R) / 問題 [予約]			21:00(15分) ジムスモ / みんなで楽しむジムスタフ	21:00(30分) CS Live / ヒューマンフィットネス [予約]	21:00(30分) CS Live / ヒューマンフィットネス [予約]	21:00(30分) CS Live / ヒューマンフィットネス [予約]				21:00				21:00(15分) ジムスモ / みんなで楽しむジムスタフ	21:00(15分) ジムスモ / みんなで楽しむジムスタフ	21:00(15分) ジムスモ / みんなで楽しむジムスタフ	21:00
21:30							21:30										21:30							21:30	