

セントラルウェルネスクラブ都島 - 2025年08月 -

08日(水)、19日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。

15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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

< スタジオ >

月						火						曜日	水						木						金						曜日	土						日						曜日
スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム		スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム		スタジオ1	スタジオ2	マシシジム										
08:00						08:00						08:00												08:00	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」						09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」			08:00										
09:00	09:00(10分)みんなで朝 練			09:40(10分)「ジムスモ」を お腹引き始め	09:30(40分)＊クラブ履 き/モルフィング・コン ディショニング・小 田[予約]				09:40(10分)「ジムスモ」を かんなんストレッチ			09:30(30分)健康体操 ・米田[予約]			09:40(10分)「ジムスモ」を かんなんストレッチ	09:30(20分)健康体操[予約]			09:40(10分)「ジムスモ」を かんなんストレッチ				08:30	09:30(30分)「CSLive」/ リズムCAMP「予約」			09:40(10分)「ジムスモ」を かんなんストレッチ	09:40(10分)「ジムスモ」を かんなんストレッチ				08:30												
10:00	10:00(30分)「CSLive」/ からだアクティブ「予約」					10:00	10:10(60分)健康体操 スクール「スクール」					10:10(40分)コンビー ション・エプロン・田 島[予約]			10:10(30分)「CSLive」/ ビュークジョウ・ウ ェスラング「予約」			10:00(40分)＊クラ ブ履き/バレットン・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				10:40(10分)「ジムスモ」を 足裏ストレッチ		10:30	10:20(40分)「ZUMBA」/ R・和田「予約」	10:20(30分)「CSLive」/ クールヒラティス「予 約」			10:40(10分)「ジムスモ」を 足裏ストレッチ							10:40(10分)「ジムスモ」を お腹引き始め				10:30	10:20(40分)「CSLive」/ カラダデトックス「予約」			10:40(10分)「ジムスモ」を お腹引き始め	10:30(40分)エアロサ ーキット・石垣「予約」			10:40(10分)「ジムスモ」を 足裏ストレッチ			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)「CSLive」/ ピラティス「予約」			11:00(20分)「バランスポー ーズ」・本間「予約」			11:00(60分)＊クラブ履 き/フットボール・久 保「予約」	11:00(40分)「CSLive」/ 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				11:40(10分)「ジムスモ」を かんなんストレッチ		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」			11:40(10分)「ジムスモ」を お腹引き始め			11:30(20分)「バランスポー ーズ」・本間「予約」	11:40(10分)「ジムスモ」を かんなんストレッチ			11:50(30分)「シェイバ ンプ」・松下「予約」	11:50(30分)お腹「シェイ ブ」・久保「予約」			11:30			11:40(10分)「ジムスモ」を かんなんストレッチ	11:40(10分)「ジムスモ」を かんなんストレッチ			11:40(10分)「ジムスモ」を お腹引き始め			11:30												
12:00	11:45(40分)ヨガ・中山 「予約」					12:00												12:10(40分)「CSLive」/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド「予約」				12:00							12:15(40分)「ZUMBA」/ R・石垣「予約」			12:00												
12:30	12:35(40分)「ダンスWA VE」・石垣「予約」					12:30						12:30(40分)＊クラブ履 き/モルフィング・コン ディショニング・小 田「予約」						12:40(30分)シ ンプルステップ・石垣「予約」	12:35(40分)「レレエ クサイズ」・井上「予約」			12:30									12:30													
13:00						13:00																	13:00	12:50(40分)「ファンク シオ」・小田「予約」								13:00												
13:30	13:30(30分)「シェイバ ンプ」・森本「予約」					13:30	13:30(30分)「ファイ タータックBEAT」・小 田「予約」	13:30(60分)「ピラ ティス」・秋山「ス クール」			13:30(40分)「CSLive」/ ヨガ「予約」					13:30(30分)＊クラブ履 き/UMBA STEP(R)・石 垣「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	14:20(40分)健康太 極・辻本「予約」					14:00	14:25(40分)「レレエ クサイズ」・井上「予約」					14:20(40分)ストリ ートダンス・橋本(BEZI)[予約]			14:30(30分)「ファンクシ オ」・小田「予約」			14:20(40分)「ZUMBA」/ R・小田「予約」	14:30(40分)健康太 極・北口「予約」			14:00							14:05(40分)＊クラ ブ履き/モルフィング・ コンディショニング・ 小田「予約」	14:15(60分)有 料セッション/バレエ 「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																	14:30	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」					14:55(40分)「CORE」・DAN CINO・小島「予約」			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 ッズ体育スクール(ス クール)			15:30(60分)キ ッズ体育スクール(ス クール)			15:30(60分)キ ッズ体育スクール(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」				15:35(30分)「Fit Fun」 ・富川「予約」	15:30(60分)有 料セッション/バレエ 「セッション」	15:40(10分)「ジムスモ」を かんなんストレッチ			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(120分)キ ッズ運動能力開発ス 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「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(ス クール)			16:30(60分)キ ッズ体育スクール(ス クール)			16:30(60分)キ ッズ体育スクール(ス クール)				16:30									16:40(10分)「ジムスモ」を かんなんストレッチ			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「ス クール」		17:30(60分)キ ッズ体育スクール(ス クール)			17:30(60分)キ ッズ体育スクール(ス クール)				17:30									17:40(10分)「ジムスモ」を 足裏ストレッチ			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 ブ履き/ダンスエクサ サイズ・香内「予約」	18:10(30分)「ファンクシ オ」・小田「予約」		18:00(40分)「ZUMBA」/ R・門林「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 ァイタータックBEAT・ 小田「予約」	18:10(40分)HOT ヨガ・小島「予約」		18:10(40分)ジャ ズダンス・井上「予 約」				18:00										18:00												
19:30		19:40(10分)「ジ ムスモ」を かんなんストレッチ				19:30									19:40(10分)「ジ ムスモ」を かんなんストレッチ								19:30										19:30											
20:00	20:00(40分)「CSLive」/ シェイパンプ「予約」	20:05(60分)「CSLive」/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド「予 約」		19:50(40分)健康太 極・辻本「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(20分)「CSLive」/ クールヒラティス・石 垣「予約」	20:05(30分)「ピラ ティス」・井上「予 約」	20:05(60分)「CSLive」/ エアサイクルフィット ネス/リズムライド・松 下「予約」				20:00										20:00													
20:30		20:40(10分)「ジ ムスモ」を お腹引き始め		20:40(10分)「ジ ムスモ」を 足裏ストレッチ		20:30									20:40(10分)「ジ ムスモ」を 足裏ストレッチ			20:40(10分)「ジ ムスモ」を かんなんストレッチ				20:30									20:40(10分)「ジ ムスモ」を かんなんストレッチ			20:30										
21:00	21:00(10分)「ジ ムスモ」を みんなでお腹引き 始め	20:50(40分)「CSLive」/ エアサイクルフィット ネス/パワーライド「予 約」			20:45(40分)「HOT ヨガ」・安井「予約」	21:00						21:10(40分)＊クラ ブ履き/TAEB0(R) ・間瀬「予約」			21:20(10分)「ジ ムスモ」を かんなんストレッチ			20:50(40分)「シ ェイパンプ」・富川「予 約」				21:00									21:00													
21:30						21:30																	21:30										21:30											
曜日	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	曜日	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	曜日	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	曜日																				
	月			火				水			木			金				土			日																							