セントラルウェルネスクラブ都島 - 2025年09月 -

3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			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	
09:00																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]		09:00
09:30			09:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め	09:30(40分)★クラブ限定/セルフボディコンディショニング・小田[予約]		09:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ				09:30(30分)健康体操・米田[予約]		09:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	09:30(20分)健康体操[予約]		09:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		09:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]	09:40(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし	09:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			09:30
10:00	10:00(30分)CSLive/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)・和田[予約]	10:20(30分)CSLive/フィールビティラス[予約]					10:10(40分)コンビネーションエアロ・田島[予約]	10:10(30分)CSLive/ビューティフロジェクト/ウエストライン[予約]		10:00(40分)★クラブ限定/バレトン・小谷[予約]	10:10(30分)スモールボールFUN・小田[予約]		10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	10:20(40分)CSLive/カラダデトックス[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(10分)ジムスモ/足裏ほぐし			10:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし						10:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め			10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし			10:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め	10:30(40分)エアロサーキット・石垣[予約]		10:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	10:30
11:00	10:50(40分)シンプルエアロ・中山[予約]			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]					11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	11:00(20分)バランスボール・米田[予約]		11:00(40分)★クラブ限定/ファンクショナルストレッチ・久保[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]		11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	11:15(40分)CSLive/フィールビティラス[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]		11:00
11:30			11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし			11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め					11:30(20分)バランスボール・米田[予約]	11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし			11:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし			11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ			11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め	11:30
12:00	11:45(40分)ヨガ・中山[予約]			12:15(40分)オリジナルエアロ・秋山[予約]	12:05(40分)HOTヨガ・高山[予約]						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]		11:50(30分)シェイプバンプ・松下[予約]	11:50(30分)お腹シェイプ・久保[予約]					12:15(40分)ZUMBA(R)・石垣[予約]		12:00
12:30	12:35(40分)ダンスWAVE・石垣[予約]									12:30(40分)★クラブ限定/セルフボディコンディショニング・谷田[予約]			12:40(30分)シンプルステップ・石垣[予約]	12:35(40分)バレエエクササイズ・井上[予約]			12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・谷口[予約]					12:30
13:00																			13:10(40分)シェイプバンプ・富川[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
13:30	13:30(30分)シェイプバンプ・上田[予約]			13:30(30分)ファイトアタックBEAT・小田[予約]	13:30(60分)ピラティススクール・秋山[スクール]					13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]			13:30(30分)★クラブ限定/ZUMBA STEP(R)・石垣[予約]	13:35(40分)ピラティス・井上[予約]			13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]					13:30
14:00																	13:45(40分)ステップサーキット・谷口[予約]		14:05(40分)★クラブ限定/セルフボディコンディショニング・小田[予約]			14:00
14:30	14:20(40分)健康太極拳・辻本[予約]	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		14:25(40分)バレエエクササイズ・井上[予約]	14:50(40分)ヨガ・斎藤[予約]					14:20(40分)ストリートダンス・側垣(BEZI)[予約]	14:30(30分)ファンクショナルコンディショニング・佐々木[予約]		14:20(40分)ZUMBA(R)・小田[予約]	14:30(40分)健美操・北口[予約]		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(30分)K-CORE DANCING・小田[予約]	14:15(60分)有料セッション/バレエ[セッション]		14:30
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(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(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/かんたん筋腹ほぐし	15:30
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(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)キッズバレエエクササイズ[スクール]		16:30(60分)キッズチアダンススクール[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]						16:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	16:30
17:00																	17:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]					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]			17:40(60分)キッズチアダンススクール[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]					17:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし		17:30
18:00																	18:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]					18:00
18:30							18:50(60分)キッズチアダンススクール[スクール]											18:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ				18:30
19:00	19:05(40分)★クラブ限定/ダンスエクササイズ・谷内[予約]	19:10(30分)ファンクショナルコンディショニング・佐々木[予約]		19:00(40分)ZUMBA(R)・門林[予約]	19:00(30分)CSLive/ビューティフロジェクト/ウエストライン[予約]					19:10(40分)ファイトアタックBEAT・小田[予約]	19:10(40分)HOTヨガ・小寺山[予約]		19:10(40分)ジャズダンス・井上[予約]									19:00
19:30			19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め						19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		19:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・松下[予約]	19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め							19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプバンプ[予約]	20:05(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]		19:50(40分)ヒラティス・安井[予約]						20:00(40分)ZUMBA(R)・新田[予約]	20:00(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[予約]		20:05(30分)ピラティス・井上[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]								20:00
20:30			20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め	20:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし							20:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし				20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ							20:30
21:00	20:50(20分)ジムスモ/みんなで筋腹ほぐし・中沢[予約]	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]					21:10(40分)★クラブ限定/TAEBO(R)・間瀬[予約]			20:50(40分)シェイプバンプ・富川[予約]									21:00
21:30	21:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ			21:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ							21:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ			21:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ								21:30
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
曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日

作成日:2025/08/25 12:35:15