セントラルウェルネスクラブ都島 - 2025年10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。

<u>タジオ ></u> 月			火				□ ■ *			*			±			贈日		±			В	
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	AGCGA		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	マシンジル
						09:00				1000						09:00				1000		
																7	19:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス フール]				09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	
30(10分)みんなで体操		09:40(10分)ジムスモ/お腹引	09:30(40分) * クラブ陽字/セ		09:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	00.20				09:30(30分)健康体操		09:40(10分)ジムスモ/かんた	09:30(20分)健康体操[予約]		09:40(10分)ジムスモ/是裏ほ	00.20		09:30(30-4-)CSL ive	(09:40(10分)ジムスモ/かんが			ļ
		09:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め	ルフボディコンディショニング ・小田[予約]	ļ	んストレッチ	09:30				- ·米田[予約]		ん筋トレ			CL	09:30		リズムCAMP[予約]	/ 09:40(10分)ジムスモ/かんが ん筋膜球ぐし	1		
																						ļ
00(30分)CSLive/ 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]					10:00				10:10(40分)コンビネー ションエアロ・田島[予	10:10(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン(予約)		10.00(40分)* クラフ 限定/バレトン・小谷	「10:10(30分)スモール ボールFUN・小田[予 約]		10:00	0:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス フール]				10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	
			10:20(40分)ZUMBA(R)·柴田[予約]							#5]	*31		[予約]	約]		7	ナール]	10:20(40分)CSLive/ カラダデトックス[予約]	í		クール]	
		10:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ		10:30(30分)EXCITE	10:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	10:30				1		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 ん筋膜ほぐし	10:30			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 ぐし
!50(40分)シンブル アロ・中山[予約]			İ	COKE MAIL PASS		1 [
7 11 14 11 (17/10)		†				11:00				11:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約]	11:00(20分)パランスポール・ 米田[予約]		11:00(40分) * クラブ限定/ファ	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[予約]	1	11:00	1:00(60分)キッズ体		†		11:00(60分)キッズ体	
			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]		l 1				ヒラティス[予約]	WHILE LAST		[予約]	・タンスWAVE[予約]		1 5	1:00(60 分)キッズ体 育スクール(児童)[ス フール]	11:15(40分)CSLive/ フィールビラティス[予		11:25(30分)ストレッチ ・石垣[予約]	育スクール(児童)[ス クール]	
		11:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜はぐし	·秋山[予約]	·石垣[予約]	11:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め	11:20					11:30(20分)パランスポール・	11:40(10分)ジムスモ/足裏目ぐし			11:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	11:20		フィールビラティス[予 約]	11:40(10分)ジムスモ/かんか んストレッチ	・石垣[予約]		11:40(10分)ジムスモ 食精的
45(404)3+* - thulu		ん筋膜球ぐし	•		き締め						米田[予約]	a	11.50(204) \$ 17.5		ん筋トレ	11.30		***	んストレッチ			き締め
11:45(40分)ヨガ・中山 [予約]													ンプ・松下[予約]	パ 11:50(30分)お腹シェイ ブ・久保[予約]								ļ
				12:05(30分)CSLive/ HOTヨガ[予約]	[′]	12:00				<u> </u>	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)オリジナ ルエアロ・秋山[予約]								ス/パワーライド[予約]									12:15(40分)ZUMBA(R)·石垣[予約]		
!:35(40分)ダンスWA E・石垣[予約]						12:30				12:30(40分) * クラブ限定/セ ルフボディコンディショニング - 砂田[予約]			12:40(30分)シンブルステップ・万領(予約)	, 12:35(40分)パレエエク ササイズ・井上[予約]		12:30						
						l ľ				-砂田[予約]			X777 H-117493)) IX)I±[] 011		1:	2:50(40分)ファンクショナルトレーニング・谷 コ[予約]					
					1	13:00				†	†			1		13:00	コ[予約]		†	13:10(40分)シェイプパ	13:00(60分)キッズ運	
					+	l 1				†	 		†			1			 	13:10(40分)シェイブパ ンプ・冨川[予約]	助能力開発スクール(幼児・児童)「スクール	
30(30分)シェイプパ			13:30(30分)ファイトア	13:30(60分)ピラティス		12-20				13:30(40 (+))C SL ive /			13:30(30分) * クラブ限定/ZL	13:35(40分)ピラティス		19:30		13:30(60分)キップは		-]	
3:30(30分)シェイブパ ・ブ・上田[予約]			13:30(30分)ファイトア タックBEAT・小田[予 約]	スクール・秋山[スクー	-	10.00				13:30(40分)CSLive/ ヨガ[予約]			MBA STEP(R)·石堰[予 約]	13:35(40分)ピラティス ・井上[予約]		10.00	0.4E(40/\\\7.==#4	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス クール]				
			#31	/v][.Tr#9]										4		<u>'</u>	3:45(40分)ステップサ -キット・谷口[予約]	5-NJ				ļ
						14:00										14:00			ļ	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]		
1:20(40分)健康太極 1:辻本[予約]			14:25(40分)パレエエク ササイズ・井上[予約]							14:20(40分)ストリート ダンス・側垣(BEZI) [予約]			14:20(40分)ZUMBA R)·小田[予約]	(■ンディショニング・小田 「予約」	14:15(60分)有料セッ ション/パレエ「セッショ	
	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		7 7 111 71			14:30				[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		1	14:30(40分)健美操・ 北口[予約]		14:30	4:40(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]		T	ט]	
	クール		Ī	14:50(40分)ヨガ・斎藤	Ĭ	1 [1	#9]		1	46 HE 7 403		1 1	() - MHI 1.431	クール	1	14:55(30分)X—CORE DAN CING·小田[予約]		
				[予約]		15:00				†						15:00				1		
				i		† †				 	 		 	·		1 -						
5:30(60分)キッズダン		4	15:30(60分)キッズ体			15:30				15:30(60分)キッズ体			15:30(60分)キッズ体			15:30	5:30(40分)ヨガ・斎藤	15:30(60分)キッズ体		15:35(30分)Fit Fun・	15:30(60分)有料セッ	15:40(10分)ジムスモ ん筋膜ほぐし
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]	·		1000	5:30(40分)ヨガ・斎藤 予約]	育スクール(児童)[ス		15:35(30分)Fit Fun· 富川[予約]	ション/パレエ[セッショ	ん筋膜ほぐし
- 1			7 701							- 10) - NJ			21	
ļ						16:00				4			.	ļ		16:00						
6:30(60分)キッズダン 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(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	<u> </u>	16:30	6:30(60分)キッズチア ダンススクール[スク -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			16:40(10分)ジムスモ/かんが ん筋Fレ	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 んストレッチ
,,	幼児・児童)[スクール		クール]	ル]		[[ール]			クール]			クール]							T		
	,		Ī			17:00				1			1	1		17:00				1		
		İ	İ							1			1			1 1		17:20(40分)CSLive/	1			
7:30(60分)キッズダン スクール[スクール]		 	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス		+	17:30	7:40(60分)キッズチア	17:30(60分)キッズ体		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス			17:30		エアサイクルフィットネ ス/パワーライド「予約	/ 1740(10分)ジムスモ/かん! んストレッチ	- 17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]		
(スクール[スクール]			育スクール(児童)[ス クール]			1	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]		- 育スクール(児童)[ス クール]			. 育スクール(児童)[ス クール]			-		1	ルストレッナ	ススクール[スクール]		
			/ ^{/**}			10.00	701	ľ ["]		1 "			1 "			10.00		18:10(30-91CS) ive/T-7*1		-		
		ļ	ļ		 	10:00				4	ļ	 	-	ļ	 	10.00		18:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムラィ ド[予約]	 	+		ļ
				l						<u> </u>	4			4							l	ļ
			L		1	18:30				ļ	<u> </u>	ļ				18:30			ļ	1		ļ
							8:50(60分)キッズチア ダンススクール[スク -ル]													1		
9:05(40分)ZUMBA()·門林[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		19:10(40分)ボディメイ クトレーニング・久保 [予約]	19:10(40分) CSLive/	1	19:00	-N]			19:10(40分)ファイトア タックBEAT・小田[予	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]	<u></u>		19:00						
V 1 1495 3" #033	#9.1		[予約]	Con Lau(Pag)						約	A COMPLETE		ATT Len	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)						T		[
t		19:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め	i		19:40(10分)ジムスモ/かんた	19:30				1		19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め	1	[予約]	19:40(10分)ジムスモ/かんた	19:30			1	†		İ
																1			t	†		·
0:00(40分)CSLive/	20:05(30分)CSLive/エアサ	t	20.00(40分)健康太極	20:05(40分)ジムスモ	 	20:00				20:00(40分)ZUMBA(2020/20分になしい。プディカルフィットキス 関係予防・改善(予約)		20:05(30分)ピラティス	20:00(40分)CSLive/エアサ		20:00				·		
0:00(40分)CSLive/ rェイブパンプ[予約]	イクルフィットネス/リズムライ F[予約]	 	20:00(40分)健康太極 拳·辻本[予約]	かんたん筋膜ほぐし	·}					20:00(40分)ZUMBA(R)·新田[予約]		ļ	・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]	ļ	-			 	 		
		20.40(100)01/72/4/4		NEC 2 433	20.40/10 G1G /, 7 E /+ / +					├		20.40(10.Q)(C) /, 7.E / ± / ±			20.40/40 G1/C1 / 7.X / ± / ±				ļ			ļ
		20:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			20:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	20:30				↓	 	20:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	1		20:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	20:30			ļ	4		ļ
0:50(30分)ポールde ラックス・寺沢[予約]	20:50(40分) CSLive/ エアサイクルフィットネ		20:50(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン										20:50(40分)シェイブバ ンプ・冨川[予約]	`[ļ	1		L
	ス/パワーライド(予約 1	L		21:00(30分)HOTヨガ [予約]	Í	21:00				21:10(40 分) * クラブ 限定/TAFBO(R)・	L	L	1	L		21:00				L		L
										限定/TAEBO(R)・ 間瀬[予約]			1							I		
		1				21:30				1		1		1	[21:30				†		T
					-b			 			+	 	 	+	 	1			t	†		·
		1								1	1		1							1		
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

作成日:2025/10/02 11:45:08