

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。

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			日			曜日
	スタジオ1	スタジオ2	マシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシジム		スタジオ1	スタジオ2	マシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシジム		スタジオ1	スタジオ2	マシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシジム	
08:00							08:00									08:00	08:00(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	09:30(10分)みんなで体操			09:40(10分)ジムスモ/お昼前き締め	09:30(40分)★クラブ履帯・ブルフットダンス(小学生以上)・中級者向け		09:30				09:30(30分)健康体操・米田「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(予約)		09:30	09:30(30分)CSLive/リズムCAMP「予約」		09:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		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」					10:00				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・アップダンス・ヒップホップ「予約」	10:00(40分)★クラブ履帯・バレットン・小倉「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)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/かんたんストレッチ	10:20(40分)ZUMBA(R)・柴田「予約」		10:30				10:30(30分)EXCITE-CORE・富川「予約」	10:40(10分)ジムスモ/児童向け		10:40(10分)ジムスモ/お昼前き締め		10:30			10:40(10分)ジムスモ/お昼前き締め	10:30(40分)エアロサキット・石垣「予約」	10:40(10分)ジムスモ/児童向け	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)バランスボール・米田「予約」	11:00(40分)★クラブ履帯・フットダンス(小学生以上)・中級者向け	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」	11:15(40分)CSLive/プールとピラティス「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/かんたんストレッチ	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(30分)バランスボール・米田「予約」	11:40(10分)ジムスモ/お昼前き締め		11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:30(40分)お昼前キック・久保「予約」	11:30			11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:25(30分)ストレッチ・石垣「予約」	11:40(10分)ジムスモ/お昼前き締め	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」	12:40(30分)シェイプアップ・松下「予約」	11:50(30分)お昼前シェイプ・久保「予約」	12:00						12:00		
12:30	12:35(40分)ダンスWAVE・石垣「予約」						12:30						12:40(60分)★クラブ履帯・ブルフットダンス(小学生以上)・中級者向け	12:40(30分)シンプルエアロ・田島「予約」	12:38(40分)ハイレックサイズ・井上「予約」	12:30						12:30		
13:00							13:00										13:00	12:50(40分)ファンクダンス・トリートニング・谷口「予約」				13:00		
13:30	13:30(30分)シェイプアップ・上田「予約」						13:30				13:30(40分)CSLive/ヨガ「予約」					13:30						13:30		
14:00							14:00										14:00						14:00	
14:30	14:20(40分)健康体操・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)ハイレックサイズ・井上「予約」		14:30				14:30(40分)ストリートダンス・横堀(BEZI)「予約」	14:30(30分)ファンクダンス・トリートニング・谷口「予約」	14:20(40分)ZUMBA(R)・小田「予約」	14:30(40分)健康体操・北口「予約」	14:30	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」	14:05(40分)★クラブ履帯・バレットン・小田「予約」	14:15(60分)有料セッション/バレーボール「セッション」	14:15(60分)有料セッション/バレーボール「セッション」	14:15			
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(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(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」	15:35(30分)Fit Fun・富川「予約」	15:30(60分)有料セッション/バレーボール「セッション」	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	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(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(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	16:30	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/かんたんストレッチ	16:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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(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(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	17:30	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」	17:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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		
19:00	18:05(40分)ZUMBA(R)・門林「予約」	18:05(30分)ファンクダンス・トリートニング・谷口「予約」		18:10(40分)ボクティエクトレーニング・久保「予約」	18:10(40分)CSLive/Lati Lat「予約」		19:00	18:50(60分)キッズダンススクール「スクール」			18:10(40分)ファンクダンス・トリートニング・谷口「予約」	18:10(40分)HOTヨガ・小寺山「予約」		18:10(40分)ファンクダンス・トリートニング・谷口「予約」	18:10(40分)ファンクダンス・トリートニング・谷口「予約」	19:00						19:00		
19:30				18:40(10分)ジムスモ/お昼前き締め		18:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	19:30				18:40(10分)ジムスモ/お昼前き締め		18:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	19:30								19:30		
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプアップ「予約」	20:05(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド「予約」		20:00(40分)健康体操・辻本「予約」	20:05(40分)ジムスモ/かんたんストレッチ・久保「予約」		20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・新田「予約」	20:05(30分)ファンクダンス・トリートニング・谷口「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」	20:05(30分)ファンクダンス・トリートニング・谷口「予約」		20:00	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」	20:05(30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/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			20:30								20:30		
21:00	20:50(30分)ボールドラックス・寺沢「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」		20:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド「予約」			21:00	21:10(40分)★クラブ履帯(TABO(R)・児童)・米田「予約」			21:10(40分)★クラブ履帯(TABO(R)・児童)・米田「予約」		21:00	20:50(40分)シェイプアップ・中山「予約」								21:00		
21:30							21:30							21:30								21:30		
曜日	スタジオ1	スタジオ2	マシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシジム	曜日	スタジオ1	スタジオ2	マシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシジム	曜日	スタジオ1	スタジオ2	マシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシジム	曜日
月			火			水			木			金			土			日			月			曜日