## セントラルウェルネスクラブ都島 - 2025年11月 -

## 5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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。

## < スタジオ >

	月			火		曜日		<b>水</b>			木			金		曜日		±			B	
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	7.5	ジオリ	スタジオ2	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マシンジ
						09:00														<del>                                     </del>		
						-										育スクー	) キッズ体 レ(児童)[ス				09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	
																クール]					クール]	
0(10分)みんなで体操		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				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/足裏ほぐし	09:30		09:30(30分)CSLive/ リズムCAMP[予約]	09:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜球ぐし	4	1 1	
			- 小田[手約]							- WITT 1, 631								YXXONWIF[ P#3]		1	( )	
10(30分)CSLive/	10-10(60分)健康体援			4		10-00				10:10(40分)コンピネー	10:10(309)CSLive/ピュー9		10:00(40分) * クラブ	10:10(30分) 7 王一儿		10-00 10-00(60.5	シ)キップ体		<b>4</b>	+	10:00(60分)キップ体	
:00(30分)CSLive/ らだアクティブ[予約	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/ビューラ ィブロジェクト/ヒップライン(予 約)		10:00(40分) * クラブ 限定/バレトン・小谷 [予約]	ボールFUN・小田[予		育スクー	f)キッズ体 ル(幼児)[ス				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)·福嶋[予約]							#3J			[予約]	約」		クール」		10:20(40分)CSLive/ カラダデトックス[予約]			クール」	
		10:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	100-96-7-032	10:30(30分)EXCITE	10:40(10分)ジムスモ/足裏ほ	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 ん筋弾ほぐし	10:30			10:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め	10:30(40分)エアロサ	1 7	10:40(10分)ジムスモ
0:50(40分)シンブル				一CORE·冨川[予約]	,,,	-					<b>†</b>		<b>†</b>							ーキット・石垣(予約)	1 1	
0:50(40分)シンブル Eアロ・中山[予約]		<b>-</b>			<b>-</b>						( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( (		U CONTROL NO AND THE REAL PROPERTY.	44 00/40 (1) 0 01 1 1					4		11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス. クール]	
I.						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 ンクショナルストレッチ・久保 (予約)	### STAN STAN STAN STAN STAN STAN STAN STAN		11:00 11:00(60 分育スクー	/)キッス体 レ(児童)[ス				育スクール(児童)[ス	
			11:20(40分)ピラティス	11:20(30分)ストレッチ ・石垣[予約]									L P #93		l I	クール]		11:15(40分)CSLive/ フィールピラティス[予	1	11:25(30分)ストレッチ	クール]	
		11:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜球ぐし	**************************************	· 但相[[]/約]]	11:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め	11:30					11:30(20分)パランスボール 米田[予約]	11:40(10分)ジムスモ/足裏ほ			11:40(10分)ジムスモ/かんた	11:30		フィールヒフティス[ア 約]	11:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	- '- '- '- '- '- '- '- '- '- '- '- '- '-	1 1	11:40(10分)ジムスモ き締め
1.45(404)3#. thulu		ル原模はくじ			5 8600	-				<del> </del>	米四(719)	()	11.50(204) 8.7 / 7.6	11.60(20公)セ幣シェイ	Narv		ł		NAPD97		1 1	6 860)
1:45(40分)ヨガ・中山 予約]													ンプ・松下[予約]	11:50(30分)お腹シェイ ブ・久保[予約]								
				12:05(30分)CSLive/ HOTヨカ[予約]	1 1	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				l I	12:00				1	1	
			12:15(40分)オリジナ ルエアロ・秋山[予約]	1101235[7 0]]		i i					ス/パワーライド[予約									12:15(40分)ZUMBA( R)·石垣[予約]	[	
2:35(404)4">2WA			ルエアロ・秋山[予約]			10.00				12:30(40分) * クラブ陽字/セ	1		12:40(30分)シンブル	12:35(40分)パレエエク		10.00				- R)·石垣[予約]	ļ	
2:35(40分)ダンスWA /E・石垣[予約]				I		12.00				12:30(40分) * クラブ限定/セ ルフボディコンディショニンク ・砂田[予約]			12:40(30分)シンブル ステップ・石垣[予約]	ササイズ・井上[予約]		12.00					<b>4</b> J	
-															l I	12:50(40 5	)ファンクシ ーニング・公					
						13:00								I		13:00 口(予約)	一ニング・谷			13:10(40分)シェイブパ	13:00(60分)キッズ運 動能力開発スクール(	
		<b>†</b>			†	-				t	t	t	t		t		t		<b>†</b>	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	助能力開発スクール( 幼児・児童)[スクール	
0.00(00.01) 1 (1-0.01)											<del> </del>		(2:30/30G) * An T原主 つい	10.05(10.03) 0== -				40 00/00 A \ +	<b>+</b>	4	P	
3:30(30分)シェイブパ レブ・上田[予約]		1	13:30(30分)ファイトア  タックBEAT・小田「予	13:30(60分)ピラティス スクール・秋山[スクー ル][予約]		13:30				13:30(40分)CSLive/ ヨガ[予約]			13:30(30分)*クラブ限定/ZU MBA STEP(R)・石垣[予 約]	13:35(40分)ヒラティス  ・井上[予約]	L	13:30		13:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	l		4 1	
			約]	ル][予約]									891	1		13:45(405	ト)ステップサ ドロ[予約]	グール] · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			1 1	
				1		14:00								1		14:00	B ロ( 予約)			14:05(40分) * クラブ		
4.00(40(1))20 由土在			14.05(40()).(1 ++5	+						14.00(40())71.11.1			1400(40())71 B4D 4 (								14.1E(00./\) \$ \$1 41 41	
4:20(40分)健康太極 *·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]							[予約]	ション/パレエ[セッショ	
l.	14:30(60分)キッズ体 育スクール (幼児)[ス クール]	5				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			14:30(40分)健美操・ 北口[予約]	l I	14:30 14:40(405	)ZUMBA(	14:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		1	ン]	
ŀ	クール	`		14:50(40分)ヨガ・斎藤		1				1	約〕		1	16 III (7 19)		K)·HIMI	77 #131	ラスソール(元里/Lへ クール]	İ	14:55(30分)X—CORE DAN CING·小田[予約]	1 1	
				[予約]		15.00			<del> </del>						ł	15.00			l	CONG. IVEE (A 88)	1 1	
						10:00					ļ					10:00						
																				1	1	
5:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			15:30(60分)キッズ体			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(幼児)[ス クール]			15:30 15:30(405	)ヨガ・斎藤	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・	15:30(60分)有料セッ ション/パレエ[セッショ	15:40(10分)ジムスモ
ススクール【スクール】			育スクール (幼児) [ス クール]			H				育スクール(幼児)[ス   クール]		<del> </del>	【育スクール(幼児)[ス クール]			LT- #9.		育スクール(児童)[ス クール]		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ション/ハレエ[セッショ]	70.50.BRIA.C
-										1			1	<b> </b>						──	4 1	
L				L		16:00			l	1			1	l		16:00			L		1 1	l
																				1	1 1	
6:30(60分)キッズダン	16:30(120分)キッズ運	ī	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズバ		18:30	16:30(60分)キッズチア			16:30(60分)キッズ体			16:30(60分)キッズ体			18-30			16:40(10分)ジムスモ/かんた	E 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
6:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	動能力開発スクール	( <b></b>	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	レエスクール[スクー		5	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]						ん筋トレ	ススクール[スクール]	ļ	んストレッチ
ŀ	列元・元里/Lペソール ]	1	, J – JU	, D J			-/レ]			الاساد			[مراحد]							.]	L	
						17:00										17:00				1	1 ,	
										1			1	İ			<b>T</b>	17:20(40分)CSLive/	1	1	1	
7.20(e0公)モップが、			17.20(60 公) セップ At			17.00	17.40(60公) セップエア	17/20(60 公) セップは		17,20(60 ひ) セップは		<del> </del>	17/20(60 公) セップは			17.00		エアサイクルフィットネフィットスか	1740(10分)ぐんスチ/かんか		t	
7:30(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			17:30	17:40(60分)キッズチア ダンススクール[スク ール]	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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス			17:30		]	んストレッチ	ススクール[スクール]	ļ	
		L	クール]	L			ール」	クール]	L	クール]	L	L	クール]	L			l		1	1	L	L
				I		18:00				I		T	1	I		18:00	1	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]		I	1	
		<b> </b>	t	l	<del> </del>					1		<del> </del>	1	l				下[手約]	l	1	t	<del> </del>
		<b>4</b>		4	ļ					<del></del>	<b>4</b>			<b></b>					4	+	4J	
		1				18:30					L	L	L			18:30			L	1	L	
						1	18:50(60分)キッズチア															
9:05(40分)ZUMBA(	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	19:10(40分)CSLive/	1	19:00	18:50(60分)キッズチア ダンススクール[スク ール]			19:10(40分)ファイトア	19:10(40分)HOTヨガ・	<b>†</b>	19:10(40分)ジャズダン	t		19:00			İ	T		l
9:05(40分)ZUMBA( R)·門林[予約]	ンティショニング・佐々木[予 約]	`	19:10(40分)ボディメイ クトレーニング・久保 [予約]	Lati Lati[予約]						タックBEAT・小田[予	19:10(40分)HOTヨガ・ 小寺山[予約]	ļ	19:10(40分)ジャズダン ス・井上[予約]	16.15/30 G) T 7# Z A " 7 ·	ļ				<del> </del>	<b>+</b>	<u> </u>	ļ
			しアが月					<u> </u>		\$11			1	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)						1	<u> </u>	<u> </u>
Г		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	19:30						19.40(10分)ジムスモ/お腹引き締め		1.7 +93	19:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	19:30	-7			1	1	
													İ						İ	T	[	
n.nn(4n&).cei : /	20.05/30-9-)CSLive/****	+	20.00(40公) 辞事士年	20.0E(404)35 /. 7 T /	<del>/</del>	00.00				20.00(40.6)\71.1845.4	2000(30分)に当しい。/メディカルフィットキス 関係予防・改善(予約)		20.05(20分)ピラニ・マ	2000(40 H) CSI ive / T 7 #	·				<b>+</b>	<b>+</b>	t	
0:00(40分)CSLive/ シェイブパンプ[予約]	イクルフィットネス/リズムライド(予約)	4	20:00(40分)健康太極 拳·辻本[予約]	20:05(40分)ジムスモ/ かんたん筋膜ほぐし・ 久保[予約]		20:00			l	20:00(40分)ZUMBA( R)·新田[予約]	際傷予防-改善(予約)	ļ	20.05(30分)ピラティス ・井上[予約]	イクルフィットネス/パワーライ	L	20:00			l	1	لــــــا	ļ
	+41	1		久保[予約]						1			I								1	
		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					1	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			1	1	[	l
n.sn(2n4)-#-#-#-	30/E0(40(A) CO		20:50(30:91)CSI ive/P* ~ ®		ルヘトレツナ				<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	ルムトレツナ	20.50(404)33.7.77.7	ł	ハヘトレツナ				<del> </del>	<b>†</b>	t	····
10:50(30分)ポールde Jラックス・寺沢[予約]	エアサイクルフィットネ	L	20:50(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン										20:50(40分)シェイプパ ンプ・冨川[予約]	l					<b></b>	4	ļ	
	ス/パワーライド[予約 1	1		21:00(30分)HOTヨガ [予約]	i l	21:00				21:10(40分) * クラブ	1	1	1	I		21:00					1 1	
li li	1	1		Linesi						21:10(40 分) * クラブ 限定/TAEBO(R)・ 問瀬[予約]	1	T	1	Ī					1	1	[	·
		<b>-</b>			<del> </del>	21.20		<del> </del>		1	<b> </b>	<del> </del>		ł	ł	21-20			<del> </del>	t	t	····
				1	1	£1:30		1	l	L	Ì	I	I	1	1	21:00	- 1		1	1	1	L
		ļ				J-																
j						ŀ															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	24	iýati	スタジオ2	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マシンジ

作成日:2025/10/23 15:49:14