

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。

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

< 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									09:00	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」		マシンジム		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)みんなでお集 まり	09:40(10分)ジムスモ・お集 まり	09:30(40分)★クラブ履 き・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 たんストレッチ	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]					10:00			10:10(40分)コンビネー ション・エアロ・田島[予 約]	10:10(30分)CSLive/ビュート アップ・ヒップアップ[予 約]	10:00(40分)★クラブ 履き・バレットン・小田[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・かん たんストレッチ	10:20(40分)ZUMBA (R)・福岡[予約]			10:30			10:30(30分)EXCITE -CORE・富川[予約]	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・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・かん たんストレッチ		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)バランスボ ール・米田[予約]	11:00(40分)★クラブ履 き(バレットン・小田 [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・かん たんストレッチ	11:20(40分)ピラティス ・秋山[予約]			11:30			11:20(30分)ストレッチ ・石垣[予約]	11:40(10分)ジムスモ・お腹 引き始め			11:40(10分)ジムスモ・かん たんストレッチ	11:30	11:15(40分)CSLive/ プーリング&ピラティス[予 約]	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・お腹 引き始め		11:30			
12:00	11:45(40分)ヨガ・中山 [予約]					12:00			12:05(30分)CSLive/ HOTヨガ[予約]					12:00								12:00		
12:30	12:35(40分)ダンスWA VE・石垣[予約]					12:30				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)シンプル ステップ・石垣[予約]	12:35(40分)リエエク ササイズ・井上[予約]	12:30								12:30		
13:00						13:00				13:30(40分)★クラブ履 き(バレットン・小田 [予約])				13:00	12:50(40分)ファンク ション・小田[予約]							13:00		
13:30	13:30(30分)シェイプハ ンプ・上田[予約]					13:30			13:30(40分)CSLive/ ヨガ[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						14:00			14:20(40分)ストリート ダンス・横堀(BEZI) [予約]	14:30(40分)ファンク ション・小田[予約]				14:00	14:05(40分)★クラブ 履き・小田[予約]	14:15(60分)有酸素セッ ション/バレットン[セッ ション]						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」				14:30			14:50(40分)ファンク ション・小田[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」						14:30		
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			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	15:30(60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)有酸素セッ ション/バレットン[セッ ション]	15:40(10分)ジムスモ・かん たんストレッチ	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)キッズ通 勤能力開発スクール (幼児・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	
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			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								17:30		
18:00						18:00								18:00									18:00	
18:30						18:30								18:30									18:30	
19:00	19:05(40分)ZUMBA (R)・門林[予約]	19:10(30分)ファンク ション・小田[予約]				19:00			18:50(60分)キッズ ダンススクール「ス クール」	19:10(40分)フィット ネス・小田[予約]			19:10(40分)ファンク ション・小田[予約]	19:10(40分)HOT ヨガ・小田[予約]	19:00								19:00	
19:30		19:40(10分)ジムスモ・お腹 引き始め				19:30						19:40(10分)ジムスモ・お腹 引き始め		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・小田[予 約]				20:00			20:00(40分)ZUMBA (R)・新田[予約]	20:00(20分)ファンク ション・小田[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・小田[予 約]	20:00								20:00		
20:30		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]				21:00								21:00								21:00		
21:30						21:30								21:30									21:30	
曜日	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム	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	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	曜日
	月			火				水			木			金				土			日			