

## セントラルウェルネスクラブ都島 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30日(火)においては以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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) [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	曜日			
09:00				09:00			09:00			09:00			09:00			09:00			09:00			
09:30	09:30(60分)みんなで体操			09:30(60分)*クラブモニタリング	09:30(60分)*クラブモニタリング		09:30(30分)健康体操+米田(予約)			09:30(60分)*キッズ体操+スクール(児童)			09:30(30分)*CSLiveカラダテックス(予約)			09:30(60分)*キッズ体操+スクール(児童)			09:30			
10:00	10:00(30分)CSLive/からだアクティブ(予約)	10:00(60分)健康体操+スクール(スクール)				10:00	10:10(30分)コンビネーションエアロ・田島(予約)	10:10(40分)*クラブモニタリング	10:10(30分)スモールボール+小谷(予約)	10:00	10:00(60分)*キッズ体操+スクール(児童)			10:00(30分)CSLiveカラダテックス(予約)			10:00(60分)*キッズ体操+スクール(児童)			10:00		
10:30		10:20(40分)*ZUMBA(2)・福嶋(予約)		10:30(30分)*EXCITE-CORE・富川(予約)	10:40(60分)*ジムスモ/足腰はい		10:30	10:40(10分)*ジムスモ/お腹		10:40(10分)*ジムスモ/お腹	10:30	10:30(60分)*CSLiveカラダテックス(予約)			10:40(10分)*ジムスモ/お腹			10:40(60分)*ジムスモ/足腰はい			10:30	
11:00		11:20(40分)*ピラティス・秋山(予約)		11:00	11:20(30分)ストレッチ+石垣(予約)		11:00	11:00(40分)*CSLive/ピラティス(予約)	11:00(30分)*クラブモニタリング	11:00(40分)*CSLive/ピラティス(予約)	11:00	11:00(60分)*キッズ体操+スクール(児童)			11:00	11:25(40分)*CSLive/ピラティス(予約)		11:00(60分)*キッズ体操+スクール(児童)			11:00	
11:30		11:40(10分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい		11:30	11:40(10分)*ジムスモ/お腹		11:30	11:40(10分)*ジムスモ/お腹		11:40(10分)*ジムスモ/お腹	11:30	11:15(40分)*CSLive/ピラティス(予約)			11:40(10分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい		11:40(10分)*ジムスモ/お腹			11:30		
12:00		12:05(30分)CSLive/ホトヨガ(予約)		12:00			12:00	12:10(40分)*CSLive/スマイルエクササイズ(予約)		12:10(40分)*シップ・松下(予約)	12:00	12:15(40分)*ZUMBA(2)・石垣(予約)			12:15(40分)*シェイプ・富川(予約)		12:00(60分)*キッズ運動能力開発スクール(児童)			12:00		
12:30		12:35(40分)*ダンスWAルエロ・秋山(予約)		12:30			12:30	12:40(30分)*シップ・井上(予約)	12:35(40分)*ハーフティクス(井上)(予約)	12:30	12:50(40分)*ファンクショナルトレーニング・谷口(予約)			13:00(40分)*シェイプ・富川(予約)		13:00(60分)*キッズ運動能力開発スクール(児童)			13:00			
13:00				13:00			13:00				13:00			13:45(40分)*ステップ・谷口(予約)		13:45(40分)*セラフティ・セッション(予約)		14:00(60分)*キッズ運動能力開発スクール(児童)			14:00	
13:30	13:30(30分)*シェイプ・上田(予約)		13:30(30分)*ファイトアタック・上田(予約)		13:30	13:30(40分)*CSLive/ヨリ(予約)		13:30	13:30(30分)*クラブモニタリング	13:35(40分)*ピラティス・井上(予約)	13:30	14:20(40分)*CSLive/エアロ・G STEP(2)・石垣(予約)			14:20(40分)*キッズ体操+スクール(児童)		14:30(60分)*キッズ運動能力開発スクール(児童)			14:30		
14:00		14:20(40分)健康太極・寺・木(予約)		14:00	14:25(40分)*バレエイクササイズ・井上(予約)		14:00	14:20(40分)*ストリートダンス・側塙(2EZ)	14:30(40分)*ZUMBA(2)・小田(予約)	14:20(40分)*健美操・北口(予約)	14:00	14:30(60分)*キッズ体操+スクール(児童)			14:30(30分)*CSLive/エアロ・DAN DING・小田(予約)		14:40(60分)*ダンス(小田)(予約)			14:40		
14:30		14:30(60分)*キッズ体操スケール(スクール)		14:30	14:45(40分)*ヨガ・薬商(予約)		14:30	14:30(60分)*キッズ体操スケール(スクール)	14:35(60分)*ヨガ・薬商(予約)	14:30	14:40(30分)*ヨガ・井上(予約)			15:35(30分)*CSLive/エアロ・DAN DING・小田(予約)		15:40(60分)*ダンス(小田)(予約)			15:40			
15:00				15:00			15:00				15:00			15:45(60分)*ヨガ・薬商(予約)		15:50(60分)*ヨガ・薬商(予約)		16:00(60分)*ダンス(小田)(予約)			16:00	
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)*キッズ体操スケール(スクール)		15:30	15:30(60分)*キッズ体操スケール(スクール)	15:35(60分)*ヨガ・薬商(予約)	15:30	15:30(40分)*ヨガ・井上(予約)			15:35(30分)*CSLive/エアロ・DAN DING・小田(予約)		15:40(60分)*ダンス(小田)(予約)			15:40			
16:00				16:00			16:00				16:00			15:45(60分)*ヨガ・薬商(予約)		15:50(60分)*ヨガ・薬商(予約)		16:00(60分)*ダンス(小田)(予約)			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(スクール)		16:30	16:30(60分)*キッズ体操スケール(児童)		16:30	16:30(60分)*キッズ体操スケール(児童)	16:35(60分)*ヨガ・薬商(予約)	16:30	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/かんたん筋膜はい		16:30(60分)*キッズダンススクール(スクール)			16:30		
17:00				17:00			17:00				17:00			17:20(40分)*CSLive/エアロ・フィットネス(予約)		17:20(40分)*キッズダンススクール(スクール)			17:00			17:00
17:30	17:30(80分)*キッズ体操スケール(児童)			17:30	17:40(80分)*キッズダンススクール(スクール)		17:30	17:30(80分)*キッズ体操スケール(児童)	17:35(80分)*キッズダンススクール(児童)	17:30	17:30(80分)*キッズ体操スケール(児童)			17:20(40分)*CSLive/エアロ・フィットネス(予約)		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			18:40(10分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい		18:40(10分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい			18:00			18:00
18:30				18:30			18:30				18:30			18:45(60分)*ヨガ・薬商(予約)		18:50(60分)*ヨガ・薬商(予約)			18:30			18:30
19:00	18:05(40分)*ZUMBA(2)・門林(予約)		18:10(40分)*ボディメイク・タップEAT・小寺(予約)		18:10(40分)*CSLive/Lat・井上(予約)		18:10(40分)*ファイト・タップEAT・小寺(予約)		18:10(40分)*HOTヨガ・タップEAT・小寺(予約)	18:15(40分)*ジャズダンス・井上(予約)	18:00	18:10(40分)*CSLive/エアロ・フィットネス(予約)		18:15(40分)*エアロ・フィットネス(予約)		18:20(30分)*CSLive/エアロ・フィットネス(予約)		19:00			19:00	
19:30		19:40(10分)*ジムスモ/お腹				19:40(10分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい				19:40(10分)*ジムスモ/お腹		19:40(10分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい			19:40(10分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい						19:30	
20:00	20:00(40分)*CSLive/シェイプ・パン(予約)		20:00(40分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい		20:00	20:00(40分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい		20:00	20:00(40分)*ZUMBA(2)・新田(予約)	20:05(30分)*ヨガ・薬商(予約)	20:00	20:05(30分)*ヨガ・薬商(予約)		20:05(40分)*CSLive/エアロ・フィットネス(予約)		20:10(30分)*ヨガ・薬商(予約)		20:00			20:00	
20:30		20:40(60分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい				20:40(60分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい				20:40(60分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい		20:40(60分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい		20:40(60分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい		20:40(60分)*ジムスモ/かんたん筋膜はい			20:30			20:30
21:00	20:50(30分)*ボールdeCSLive/ジャック・寺沢(予約)		20:50(40分)*CSLive/エアロ・フィットネス/パワーライド(予約)		21:00	20:50(30分)*CSLive/ゼニア・パワーライド(予約)		21:00	21:10(40分)*クラブ限定期(ABEO(2)・間瀬(予約)					21:20(40分)*シェイプ・インブ・富川(予約)						21:00		
21:30																					21:30	
	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			
	月			火	水	木	金			土			日			月	火	水	木	曜日		