

セントラルウェルネスクラブ都島 - 2025年12月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30日(火)につ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) [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 >

月						火						曜日	水						木						金						曜日	土						日						曜日
スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム		スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム		スタジオ1	スタジオ2	マシシジム										
08:00	スタジオ1						08:00						08:30											08:00	09:00(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)みんなで健康			09:30(40分)「クラブ健康・エクササイズ」コンディショニング(小嶋)「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(30分)健康体操(小嶋)「予約」							08:30	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)コンビニエーション/エアロ・田嶋「予約」	10:10(30分)「CSLive/デュエック」/ダンス/エアロ・小田「予約」		10:00(40分)*クラブ健康/バレトン・小谷「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				10:30(40分)「ZUMBA(R)」・稲嶋「予約」		10:40(10分)「ジムスモ/かんたんストレッチ」	10:30						10:30(30分)「EXCITE-CORE」・富川「予約」		10:40(10分)「ジムスモ/かんたんストレッチ」		10:40(10分)「ジムスモ/お昼前ストレッチ」					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/お昼前ストレッチ」	10:30(40分)エアロサーキット・石垣「予約」		10:40(10分)「ジムスモ/健康ほぐし」		10:40(10分)「ジムスモ/健康ほぐし」	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・本間」(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				11:20(40分)「ピラティス・秋山」(予約)	11:20(30分)「ストレッチ・石垣」(予約)	11:40(10分)「ジムスモ/かんたんストレッチ」	11:30						11:30(30分)「バランスボール・本間」(予約)	11:40(10分)「ジムスモ/健康ほぐし」									11:30	11:15(40分)「CSLive/プール&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/お昼前ストレッチ」		11:40(10分)「ジムスモ/お昼前ストレッチ」	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/フットボール/パワーライド」(予約)					12:00									12:00												
12:30	12:35(40分)「ダンスWAVE」・石垣「予約」						12:30											12:30(40分)*クラブ健康/エクササイズ/ダンス/エアロ・田嶋「予約」					12:30									12:30												
13:00							13:00																	13:00	12:50(40分)「ファンクダンス/トラベリング」(予約)							13:00												
13:30	13:30(30分)「シェイプアップ」・上田「予約」			13:30(30分)「フットボール/タックルBEAT」・小田「予約」	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)*クラブ健康/「MBA STEP(R)」・石垣「予約」	13:25(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」					13:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)「スクール」			13:30												
14:00	14:20(40分)健康体操・辻本「予約」			14:25(40分)「バレエエクササイズ」・井上「予約」			14:00						14:20(40分)「ストリートダンス・橋本(BEZI)」(予約)	14:30(30分)「ファンクダンス/エアロ」・田嶋「予約」	14:30(40分)「ZUMBA(R)」・小田「予約」	14:30(40分)「健康体操・北口」(予約)					14:00	14:05(40分)*クラブ健康/エアロ/小田「予約」	14:15(60分)「有料セッション/バレエ」(セッション)							14:00														
14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」					14:30																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」				14:35(30分)「EXCITE-CORE/DANCE」(小嶋)「予約」			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(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/バレエ」(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									16:40(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			17:20(40分)「CSLive/エアサイクル/フットボール/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												
18:00							18:00																	18:00									18:00											
18:30							18:30																	18:30									18:30											
18:00	18:05(40分)「ZUMBA(R)」・門林「予約」	18:10(30分)「ファンクダンス/エアロ」・田嶋「予約」		18:10(40分)「ボクシング/トレーニング」・久保「予約」	18:10(40分)「CSLive/Lati Lat」(予約)		18:00	18:00(60分)「キッズダンススクール」(スクール)		18:10(40分)「フットボール/タックルBEAT」・小田「予約」	18:10(40分)「HOTヨガ」・小寺山「予約」		18:10(40分)「ジャズダンス」・井上「予約」				18:10(30分)「エアサイクル/フットボール/パワーライド」(小嶋)「予約」					18:00										18:00												
18:30		18:40(10分)「ジムスモ/お昼前ストレッチ」				18:40(10分)「ジムスモ/かんたんストレッチ」	18:30						18:40(10分)「ジムスモ/お昼前ストレッチ」									18:30										18:30												
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/フットボール/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)「ピラティス」・井上「予約」	20:05(30分)「CSLive/エアサイクル/フットボール/パワーライド」(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」				20:40(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)「プール/ラップス」・寺沢「予約」	20:50(40分)「CSLive/エアサイクル/フットボール/パワーライド」(予約)					21:00																21:00										21:00											
21:30							21:30																	21:30									21:30											
	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム		スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム		スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム		スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム		スタジオ1	スタジオ2	マシシジム										
曜日	月						曜日	水						曜日	木						曜日	土						曜日	日						曜日									