

セントラルウェルネスクラブ都島 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

9日(土)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [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						水					木					金						土					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										
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」		マシシジム		09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」		マシシジム		09:00											
09:30	09:30(10分)かんたん有酸素 運動			09:30(40分)★クラブ健康・ セルフボディコンディショニング (小児専用)			09:30				09:30(30分)健康体操 ・米田[予約]			09:30(10分)ボール・d4健康体 操	09:30(30分)健康体操(予約)		09:30	09:30(30分)CSLive/ リズムCAMP[予約]				09:30(10分)ボール・d4健康体 操				09:30(10分)ボール・d4健康体 操	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)コンビニエ ーションエアロ・田島[予 約]	10:10(30分)CSLive/ボディ アップ・フジタ[予約]		10:00(40分)★クラブ 健康・バレルトン・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				10:20(40分)ZUMBA (R)・橋嶋[予約]			10:30				10:30(30分)EXCITE -CORE・上田[予約]	10:40(10分)ボール・d4健康体 操			10:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ		10:30	10:20(40分)CSLive/ カラダデトックス[予約]					10:20(40分)エアロサ ーキット・石垣[予約]	10:40(10分)ボール・d4健康体 操	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/ ボディアップ[予約]	11:00(20分)バランスポーズ・ 本間[予約]	11:00(60分)★クラブ健康・フ ンクショナルストレッチ・久保 [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]			11:30				11:20(30分)HOT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(20分)バランスポール・ 本間[予約]	11:40(10分)ボール・d4健康体 操		11:30	11:15(40分)CSLive/ プールピラティス[予約]					11:25(30分)ストレッチ ・石垣[予約]	11:40(10分)ボール・d4健康体 操	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]	11:50(30分)シェイパ ンプ・松下[予約]	11:50(30分)お腹シェイ プ・久保[予約]		12:00									12:00											
12:30	12:35(40分)ダンスWA VE・石垣[予約]						12:30							12:35(40分)シンプル ステップ・石垣[予約]	12:35(40分)シェイパ サイズ・井上[予約]		12:30											12:30										
13:00							13:00											13:00	12:50(40分)ファンクシ ョナルトレーニング・各 口[予約]									13:00										
13:30	13:30(30分)シェイパ ンプ・上田[予約]			13:30(30分)ファイター タックBEAT・小田[予 約]	13:30(60分)ピラティス スクール・秋山[スク ール]		13:30				13:30(40分)CSLive/ ヨガ[予約]			13:30(30分)★クラブ健康・Z UMBA STEP(R)・石垣[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	14:20(40分)健康太極 拳・辻本[予約]			14:25(40分)シェイパ サイズ・井上[予約]			14:00				14:20(40分)ストリート ダンス・橋嶋(BEZI) [予約]	14:30(30分)ファンクショナル ボディコンディショニング・ 橋本[予約]		14:20(40分)ZUMBA (R)・小田[予約]	14:30(40分)健康操・ 北口[予約]		14:00								14:05(40分)★クラブ 健康・各口ボディコン ディショニング・小田 [予約]	14:15(60分)有料セッ ション/バレルエ[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				14:50(40分)ヨガ・斎藤 [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」					14:35(30分)EXCITE・DAI CHING・小田[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(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(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)STEP m・亀山[予約]	15:30(60分)有料セッ ション/バレルエ[セッショ ン]	15:30(10分)ボール・d4健康体 操	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 レーダンススクール「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」			16:30								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)キッズチア 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(60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										
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)ファンクショ ナルトレーニング・橋本[予 約]		18:10(40分)ボディメイ クトレーニング・久保 [予約]	18:10(40分)CSLive/ Lat Lat[予約]		18:00				18:10(40分)ファイター タック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]			18:00									18:00												
18:30							18:30							18:10(30分)エアサイ クルフィットネス/リス ムライド・松下[予 約]			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 サイクルフィットネス/パ ワーライド[予約]		20:00(40分)健康太極 拳・辻本[予約]	20:05(40分)ジムスモ/ かんたん筋力アップ・ 久保[予約]		20:00				20:00(40分)ZUMBA (R)・新田[予約]	20:00(30分)CSLive/ はじめて太極拳[予 約]		20:05(30分)ピラティス ・井上[予約]	20:05(60分)CSLive/エア サイクルフィットネス/ パワーライド[予約]		20:00										20:00											
20:30							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											
21:00	20:50(30分)ボール・ フランクス・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				21:10(40分)★クラブ 健康・TAEB0(R)・ 橋嶋[予約]			20:50(40分)シェイパ ンプ・亀山[予約]			21:00										21:00											
21:30							21:30										21:30											21:30										
曜日	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	スタジオ1	スタジオ2	マシシジム	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	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	曜日														
	月					火						水					木						土					日										