

セントラルウェルネスクラブ都島 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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						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	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(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(幼児)[ス クール]				09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]				09:00										
09:30	09:30(10分)かんたん有酸素 運動		09:40(10分)ボール・d4健康 体操	09:30(40分)★クラブ履 き・ブルバディ・ダンス・エア ロビクス		09:30	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 ・米田[予約]			09:40(10分)ボール・d4健康 体操	09:30(20分)健康体操(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)CSLive/ リズムCAMP[予約]	09:40(10分)ボール・d4健康 体操					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]	10:10(60分)健康体操 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 約]	10:10(30分)CSLive/ビ ューアップ・トレーニング・田 島[予約]		10:00(40分)★クラブ 履き(バレットン・小倉 [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)・福岡[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		10:40(10分)ボール・d4健康 体操	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/かん たんストレッチ	10:30(40分)エアロサ ーキット・石垣[予約]			10:40(10分)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/ ピラティス[予約]	11:00(20分)バランスポー ーズ・米田[予約]		11:00(40分)CSLive/ ピラティス[予約]	11:00(20分)バランスポー ーズ・米田[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(30分)HOTスト レッチャー・石垣[予約]	11:30	11:40(10分)ジムスモ/かん たんストレッチ				11:40(10分)ボール・d4健康 体操	11:30(30分)バランスポー ーズ・米田[予約]	11:40(10分)ボール・d4健康 体操		11:30	11:15(40分)CSLive/ プーラーとどうタイス[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)ボール・d4健康 体操								11:30											
12:00	11:45(40分)ヨガ・中山 [予約]				12:05(40分)CSLive/ HOTヨガ[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]			12:00																	12:00									
12:30	12:35(40分)ダンスWA VE・石垣[予約]				12:15(40分)オリジ ナルエアロ・秋山[予約]	12:30						12:30(40分)★クラブ履 き・ブルバディ・ダンス・エア ロビクス			12:30	12:40(30分)シンプル ステップ・石垣[予約]	12:35(40分)レレエ クササイズ・井上[予約]															12:30									
13:00						13:00									13:00	12:50(40分)ファンク ション・山崎[予約]																13:00									
13:30	13:30(30分)シェイプハ 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)★クラブ履 き・ZUMBA 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						14:00						14:20(40分)ストリ ートダンス・横堀(BE Z) [予約]			14:00	14:45(40分)ステップ ・キートン・石垣[予約]																14:00									
14:30	14:20(40分)健康太極 拳・辻本[予約]	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		14:25(40分)レレエ クササイズ・井上[予約]		14:30			14:30(30分)ファンク ション・山崎[予約]	14:30(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド[予約]				14:30	14:40(40分)ZUMBA (R)・小田[予約]	14:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						14:05(40分)★クラブ 履き(バレットン・小倉 [予約]	14:15(60分)有料セ ッション/バレットン [セッション]								14:30										
15:00					14:50(40分)ヨガ・斎藤 [予約]	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	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]	15:35(30分)STEP m・亀山[予約]	15:30(60分)有 料セッション/バ レットン[セッシ ョン]	15:40(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 ッズバレエスク ール[スクール]	16:30	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	16:30(60分)キ ッズ体育スクー ル(児童)[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)キ ッズ体育スクー ル(児童)[ス クール]							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									
19:00	18:05(40分)ZUMBA (R)・門林[予約]	18:00(30分)ファンク ション・山崎[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]	19:00	18:50(60分)キ ッズチアダン ススクール[ス クール]				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]	18:10(30分)エ アサイクルフィ ットネス/リズ ムライド・松 下[予約]																	19:00									
19:30						19:30								19:30																		19:30									
20:00	20:00(40分)CSLive/ シェイプアップ[予 約]	20:00(30分)CSLive/ エアロ・中山[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]	20:00(30分)CSLive/ はじめての太極拳 [予約]					20:00(30分)ピ ラティス・井上 [予約]	20:00(60分)CSLive/ エアロ・中山[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			20:30	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・d4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	20:50(40分)シ ェイプアップ・ 亀山[予約]		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																		
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日																	