

## 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]:整理券が必要です

### <スタジオ>

曜日	月	火	水	木	金	土	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	
08:00			08:00			08:00			08:00			08:00			
08:30	08:30(10分)みんなで体操	08:30(10分)HOT-de健康体操	08:30(40分)*クラブヨガ(ブルーピンクスモニング)	08:30	08:30(20分)健康体操	08:30(10分)HOT-de健康体操	08:30(20分)健康体操(予約)	08:30(60分)*ジムスモ/かんたんヨガ	08:30	08:30(60分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	08:30(10分)HOT-de健康体操	08:30(60分)*ジムスモ/かんたんヨガ	08:30		
10:00	10:00(30分)CSLive/エアロ・アコディオ(予約)	10:00(60分)健康体操	10:00	10:10(40分)*コンビネーションエアロ・田島(予約)	10:00(30分)CSLive/ピラティス/ヨガ/ジムスモ/ハート	10:00(40分)*クラブヨガ(ブルーピンクスモニング)	10:10(30分)*スモール・谷口(予約)	10:00(60分)*キッズ体操スクール(幼児)[スクール]	10:00(40分)*CSLive/ピラティス/ヨガ/ジムスモ/ハート	10:00(60分)*キッズ体操スクール(幼児)[スクール]	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(幼児)[スクール]	10:00		
10:30	10:30(30分)ジムスモ/かんたんヨガ	10:20(40分)ZUMBA(エアロ・福嶋(予約))	10:30	10:40(10分)EXCITE-CORE・上田(予約)	10:40(10分)ボールde健康体操	10:40(10分)*ジムスモ/かんたんヨガ	10:40(10分)*ボールde健康体操	10:40(60分)*キッズ体操スクール(幼児)[スクール]	10:40(10分)*ジムスモ/かんたんヨガ	10:40(10分)*ジムスモ/かんたんヨガ	10:40(10分)CSLive/カラダテックス(予約)	10:40(10分)*ジムスモ/かんたんヨガ	10:40(10分)ボールde健康体操	10:30	
11:00	10:50(10分)シングルエアロ・中山(予約)	11:20(40分)ピラティス/秋山(予約)	11:00	11:30(40分)HOTストレッチ・石垣(予約)	11:20(30分)CSLive/ピラティス/ヨガ/ジムスモ/ハート	11:30(40分)*パラスボール	11:30(40分)*CSLive/ピラティス/ヨガ/ジムスモ/ハート	11:30(40分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	11:30(40分)*パラスボール	11:30(40分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	11:30(40分)*CSLive/ピラティス/ヨガ/ジムスモ/ハート	11:30(40分)*ストレッチ・石垣(予約)	11:30(40分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	11:00	
11:30	11:40(10分)HOT-de健康体操	11:40(10分)ジムスモ/かんたんヨガ	11:30	11:30(20分)バランスボール	11:40(10分)*ボールde健康体操	11:40(10分)*ジムスモ/かんたんヨガ	11:40(10分)*ボールde健康体操	11:40(10分)*キッズ体操スクール(幼児)[スクール]	11:40(10分)*ジムスモ/かんたんヨガ	11:40(10分)*ジムスモ/かんたんヨガ	11:40(10分)*CSLive/ピラティス/ヨガ/ジムスモ/ハート	11:40(10分)*ボールde健康体操	11:40(10分)ジムスモ/かんたんヨガ	11:30	
12:00	12:05(40分)オーラジアルエロ・秋山(予約)	12:05(40分)CSLive/HOTヨガ(予約)	12:00	12:30(40分)ZUMBA(エアロ・秋山(予約))	12:30	12:40(40分)*クラブヨガ(ブルーピンクスモニング)	12:40(30分)*シングルエアロ・石垣(予約)	12:35(40分)*ハレエクササイズ・井上(予約)	12:40(30分)*シングルエアロ・石垣(予約)	12:40(30分)*ハレエクササイズ・井上(予約)	12:40(40分)ZUMBA(エアロ・秋山(予約))	12:40(40分)CSLive/エアロ・ハイハイ(予約)	12:40(40分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	12:00	
12:30	12:38(40分)ダンスWADE・石垣(予約)		12:30	12:45(40分)*クラブヨガ(ブルーピンクスモニング)	12:45(40分)*シングルエアロ・石垣(予約)	12:45(40分)*シングルエアロ・石垣(予約)	12:45(40分)*シングルエアロ・石垣(予約)	12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・谷口(予約)	12:45(40分)*シングルエアロ・石垣(予約)	12:45(40分)*シングルエアロ・石垣(予約)	12:45(40分)ZUMBA(エアロ・石垣(予約))	12:45(40分)*CSLive/エアロ・ハイハイ(予約)	12:45(40分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	12:30	
13:00			13:00			13:30(30分)CSLive/ヨガ(予約)	13:30(40分)*CSLive/ヨガ(予約)	13:35(40分)*パラスボール	13:30(30分)*CSLive/ヨガ(予約)	13:30(40分)*CSLive/ヨガ(予約)	13:30(40分)*CSLive/ヨガ(予約)	13:30(40分)*CSLive/ヨガ(予約)	13:30(40分)*CSLive/ヨガ(予約)	13:30(40分)*CSLive/ヨガ(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)ファイアタップ・上田(予約)	13:30	14:25(40分)パレエクササイズ・井上(予約)	14:00	14:20(40分)*クラブヨガ(ブルーピンクスモニング)	14:20(40分)*ストリートダンス・側田(予約)	14:25(40分)*パラエクササイズ・井上(予約)	14:20(40分)*クラブヨガ(ブルーピンクスモニング)	14:20(40分)*パラエクササイズ・井上(予約)	14:20(40分)*CSLive/ヨガ(予約)	14:20(40分)*CSLive/ヨガ(予約)	14:20(40分)*CSLive/ヨガ(予約)	14:00	
14:00	14:20(40分)健康大福・串・辻木(予約)	14:30	14:30(60分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	14:30	14:30(60分)*クラブヨガ(ブルーピンクスモニング)	14:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	14:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	14:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	14:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	14:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	14:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	14:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	14:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	14:00	
14:30	14:30(60分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	14:30(40分)ヨガ・蒸浴(予約)	14:30	15:30(60分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	15:30	15:30(60分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	15:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	15:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	15:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	15:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	15:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	15:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	15:30(60分)*CSLive/ヨガ(予約)	14:30	
15:00			16:00			16:00			16:00			16:00			16:00
15:30	15:30(60分)*キッズダンススクール(スクール)	15:30(60分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	15:30	16:30(20分)*キッズ運動能力開発スクール(先里)[スクール]	16:30	16:30(80分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	15:30	
16:00			16:00			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(20分)*キッズ運動能力開発スクール(先里)[スクール]	16:30	16:30(80分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	17:00	16:30(80分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	16:30(80分)*CSLive/エアロ・秋山(予約)	16:30	
17:00			17:00			17:00			17:00			17:00			17:00
17:30	17:30(60分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	17:30(40分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	17:30	17:40(60分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	18:00	17:30(60分)*キッズ体操スクール(先里)[スクール]	17:30(60分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	17:30(60分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	17:30(60分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	17:30(60分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	17:30(60分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	17:30(60分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	17:30(60分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	17:30	
18:00			18:00			18:00			18:00			18:00			18:00
18:30			18:30			18:30			18:30			18:30			18:30
19:00	19:05(40分)ZUMBA(エアロ・門林(予約))	19:10(40分)*ボディメイク(ブルーピンクスモニング)	19:00	19:10(40分)CSLive/Lat Lat(予約)	19:30	19:50(60分)*キッズダンススクール(スクール)	19:10(40分)*ファイアタップ・小田(予約)	19:10(40分)*ジャズダンス・井上(予約)	19:50(60分)*キッズダンススクール(スクール)	19:10(40分)*CSLive/ヨガ・山崎(予約)	19:10(40分)*エアロ・セッション	19:30(50分)*有料セッション	19:30(60分)*CSLive/ヨガ・山崎(予約)	19:00	
19:30	19:40(10分)*ジムスモ/かんたんヨガ	19:40(10分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	19:30	19:40(10分)*ボルde健康体操	19:30	19:40(10分)*ジムスモ/かんたんヨガ	19:40(10分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	19:40(10分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	19:40(10分)*ジムスモ/かんたんヨガ	19:40(10分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	19:40(10分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	19:40(10分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	19:40(10分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	19:30	
20:00	20:00(40分)CSLive/エアロ・辻木(予約)	20:00(40分)*ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	20:00	20:00(40分)*ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	20:30	20:00(40分)*ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	20:00(40分)ZUMBA(新田(予約))	20:00(30分)*CSLive/はじめて太極拳(予約)	20:05(30分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	20:00(40分)*ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	20:00(40分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	20:00(40分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	20:00(40分)*CSLive/エアロ・辻木(予約)	20:00	
20:30	20:50(30分)*ボルde健康体操	20:50(40分)CSLive/エアロ・ハイハイ(予約)	20:30	20:40(10分)*ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	21:00	21:10(40分)*クラブヨガ(エアロ・辻木(予約))	20:40(10分)*ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	20:40(10分)*ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし(予約)	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	20:30	
21:00	21:00		21:00			21:30			21:30			21:30			21:30
21:30			21:30												21:30
22:00	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
22:00	月	火	水	木	金	土	日								