

セントラルウェルネスクラブ都島 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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) [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 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	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	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム	
08:00							08:00										08:00							08:00
08:30	08:30(19分)おんまで健康			08:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	08:30(40分)クラブ健康・ヨガ/ボディコンディショニング(中級者)		08:30	08:30(30分)健康体操・張田[予約]			08:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	08:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	08:30(20分)健康体操(予約)			08:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	08:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]					08:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	08:30	
10:00		10:10(60分)健康体操からだアクティブ[予約]			10:20(40分)ZUMBA(R)-福岡[予約]		10:00	10:10(40分)コンビネーションエアロ・田島[予約]			10:00(40分)クラブ健康(ハレトシ・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(児童)[スクール]								10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	10:00
10:30				10:40(19分)ジムスモ/お祭り音頭	10:30(30分)EXCITE-CORE 上田[予約]	10:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:30						10:40(19分)ジムスモ/お祭り音頭			10:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:20(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]			10:30(40分)エアロサキート 石垣[予約]		10:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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・張田[予約]	11:00(40分)ボディアクティブ/ダンスWAVE[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				11:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:20(40分)ピラティス・秋山[予約]	11:40(19分)ジムスモ/二の腕&肩甲骨運動	11:30			11:30(20分)バランスボール・張田[予約]	11:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:30(40分)シェイブハンプ・松下[予約]	11:50(30分)ボテイング・久保[予約]			11:30	11:15(40分)CSLive/プールピラティス[予約]			11:30(40分)ピラティス・石垣[予約]		11:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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WAVE・石垣[予約]				12:15(40分)オリジナルエアロ・秋山[予約]		12:30			12:30(30分)クラブ健康・5分ヨガ/ピラティス(中級者)		12:40(30分)シンプルステップ・石垣[予約]	12:35(40分)リシエクササイズ・井上[予約]			12:30							12:30	
13:00							13:00									13:00							13:00	
13:30	13:30(30分)シェイブハンプ・上田[予約]			13:30(30分)フィットブックBEAT・小田[予約]	13:30(60分)ピラティススクール・秋山[スクール][予約]		13:30	13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]					13:30(30分)クラブ健康/20MBA STEP(R)・石垣[井上[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	13:30	
14:00					14:25(40分)リシエクササイズ・井上[予約]		14:00					14:20(40分)ストリートダンス・横塚(BEZI)[予約]	14:30(40分)ZUMBA(R)・小田[予約]	14:30(40分)健美操・北口[予約]		14:00							14:00	
14:30	14:30(60分)健康体操・辻本[予約]	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			14:50(40分)ヨガ・斎藤[予約]		14:30			14:30(30分)フロンティアヨガ/ピラティス/ヨガ/キネシオ					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]					14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	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(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]				15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	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(20分)キッズ運動/関谷(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)キッズハイスクール(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(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)	16:30	
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						17:30(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(40分)ボテイングトレーニング・久保[予約]	18:10(40分)CSLive/Lat Lat[予約]		18:00	18:50(60分)キッズダンススクール(スクール)			18:10(40分)フィットブックBEAT・亀山[予約]	18:10(40分)CSLive/ZenYoga[予約]		18:10(40分)キッズダンス・井上[予約]		18:00							18:00	
18:30		18:30(30分)CSLive/ピラティス/エアロ/ダンス/スモールボール/ヨガ/ランニング		18:40(19分)ジムスモ/二の腕&肩甲骨運動		18:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	18:30			18:40(19分)ジムスモ/お祭り音頭					18:30								18:30	
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイブハンプ[予約]	20:00(30分)CSLive/エアロ/ダンス/スモールボール/ヨガ/ランニング		20:00(40分)健康体操・辻本[予約]	20:05(40分)ボディアクティブ/ストレッチ・久保[予約]		20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・新田[予約]	20:00(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]				20:05(30分)ピラティス・井上[予約]	20:00(40分)CSLive/エアロ/ダンス/スモールボール/ヨガ/ランニング	20:00							20:00		
20:30				20:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ			20:30			20:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ				20:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:30							20:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:30	
21:00	20:50(30分)ボテイング/ランニング・寺原[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							20:50(40分)シェイブハンプ・亀山[予約]	21:00							21:00		
21:30							21:30									21:30							21:30	