

セントラルウェルネスクラブ都島 - 2026年05月 -

0日(水)、13日(水)、20日(水)、27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			曜日	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		曜日				
08:00							08:00										08:00				08:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			08:00	08:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			08:00		
08:30	08:30(15分)おんがで体操			08:30(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ	08:30(40分)クラブ健康 プログラム(ダンス/ヨガ/小 中級)		08:30	08:30(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ			08:30(20分)健康体操 -浜田[予約]				08:30(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ	08:30(20分)健康体操(予約)			08:30	08:30(30分)CSLive/ リズムCAMP[予約]			08:30	08:30(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ			08:30	08:30(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ		
10:00				10:10(60分)健康体操 からだアクティブ[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	10:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			10:00	10:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		
10:30				10:40(15分)ジムスモ/お腹刺 き始め	10:20(40分)ZUMBA (R)-福嶋[予約]		10:30				10:30(30分)EXCITE -CORE・上田[予約]				10:40(15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]			10:30	10:30(40分)エアロサ ーキット・石塚[予約]			10:30	10:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ			
11:00	10:50(40分)シンプル エアロ・中山[予約]						11:00				11:00(40分)ICSLive/ ピラティス[予約]				11:00(20分)バランスポー ル-浜田[予約]	11:00(40分)ボディアク 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	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			11:00	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	
11:30				11:40(15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]		11:30				11:30(20分)バランスポー ル-浜田[予約]	11:40(15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-浜田[予約]	11:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ	11:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ	11:30	11:30(40分)CSLive/ ピラティス[予約]			11:30	11:25(30分)ストレ ッチ・石塚[予約]			11:30	11:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ		
12:00	11:45(40分)ヨガ・中山 [予約]						12:00				12:05(40分)CSLive/ HOTヨガ[予約]				11:50(30分)シェイブハ ンプ・松下[予約]	11:50(30分)ボディメ イクトレーニング・久保 [予約]			12:00				12:00				12:00			
12:30	12:35(40分)ダンスWA VE-石塚[予約]			12:15(40分)オリジ ナルエアロ・秋山[予約]			12:30				12:30(15分)クラブ健康 プログラム(ダンス/ヨガ/小 中級)				12:40(30分)シンプル ステップ・石塚[予約]	12:35(40分)リシエク ササイズ-井上[予約]			12:30	12:30(40分)ZUMBA (R)-石塚[予約]			12:30	12:30(40分)ZUMBA (R)-石塚[予約]			12:30	12:30(40分)ファンク ダンス・トレーニング・石 塚[予約]		
13:00							13:00												13:00				13:00	13:10(40分)ファンク ダンス・トレーニング・石 塚[予約]			13:00	13:10(40分)ファンク ダンス・トレーニング・石 塚[予約]		
13:30	13:30(30分)シェイブハ 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)クラブ健康 プログラム(MBA STEP)-石 塚[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	13:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			13:30	13:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		
14:00				14:20(40分)健康体操 -辻本[予約]	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]				14:20(40分)ZUMBA (R)-小田[予約]	14:30(40分)健美操 -北口[予約]			14:00	14:00(40分)ステップ キック-石塚[予約]			14:00	14:00(40分)ステップ キック-石塚[予約]			14:00	14:05(40分)クラブ 健康(セルフボディ コンディショニング・小田 [予約])		
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(30分)ファンクダンス ピラティス・横塚(来客予 約)				14:30(40分)ZUMBA (R)-小田[予約]	14:30(40分)健美操 -北口[予約]			14:30	14:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			14:30	14:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			14:30	14:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		
15:00							15:00												15:00				15:00	15:30(60分)キッズ ダンススクール(ス クール)			15:00	15:30(60分)キッズ ダンススクール(ス クール)		
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(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・福 嶋[予約]			15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		
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 運動指導(園長スクール) 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				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	16:30(60分)キッズ ダンススクール(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	16:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ		
17:00							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				17:30(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(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	17:30(60分)キッズ ダンススクール(ス クール)			17:30	17:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ		
18:00							18:00												18:00				18:00				18:00			
18:30							18:30												18:30				18:30				18:30			
18:50	18:50(40分)ZUMBA (R)-門林[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]		18:50	18:50(60分)キッズ ダンススクール(ス クール)			18:10(40分)ファイ タータックBEAT-電 山[予約]	18:10(40分)CSLive/ ZenYoga[予約]								18:50	18:50(40分)ZUMBA (R)-門林[予約]			18:50	18:50(40分)ZUMBA (R)-門林[予約]			18:50	18:50(40分)ZUMBA (R)-門林[予約]	
19:30				19:30(30分)CSLive/ エアロ・中山[予 約]			19:30				19:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ				19:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ			19:30				19:30				19:30				
20:00	20:00(40分)CSLive/ シェイブハンプ[予 約]	20:00(30分)CSLive/ エアロ・中山[予 約]		20:00(40分)健康 体操-辻本[予約]	20:05(40分)ボ ディアクダンス 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]							20:00	20:00(40分)CSLive/ エアロ・中山[予 約]			20:00	20:00(40分)CSLive/ エアロ・中山[予 約]			20:00	20:00(40分)CSLive/ エアロ・中山[予 約]		
20:30				20:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ			20:30				20:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ				20:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ			20:30				20:30	20:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ			20:30	20:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ			
21:00	20:50(30分)ボ ディメイク トレーニング -久保[予約]	20:50(40分)CSLive/ エアロ・中山[予 約]					21:00				21:10(40分)クラブ 健康(FAEBO)- 石塚[予約]				20:50(40分)シェイブハ ンプ-電山[予約]			21:00				21:00	21:10(40分)クラブ 健康(FAEBO)- 石塚[予約]			21:00	21:10(40分)クラブ 健康(FAEBO)- 石塚[予約]			
21:30							21:30												21:30				21:30				21:30			