

セントラルウェルネスクラブ都島 - 2026年07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			水			木			金			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		曜日	
08:00																						08:00		
08:30	08:30(19分)おんまで健康			08:30(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	08:30(40分)*クラブ履装*ヨガ/ボディコンディショニング(中級者)		08:30(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	08:30(40分)健康体操*張田[予約]		08:30(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)		08:30(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)		08:30	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			08:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	08:30		
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]		10:20(40分)ZUMBA(R)-福嶋[予約]			10:30(40分)コンディショニングエアロ・田島[予約]			10:00(40分)CSLive/ボテニクス(予約)	10:10(30分)スモールボールFUN・小田[予約]		10:00(40分)*クラブ履装(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(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				10:40(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					10:40(19分)ジムスモ/お祭り音頭			10:30	10:20(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]	10:40(19分)ジムスモ/お祭り音頭	10:30(40分)エアロサキート 石塚[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(40分)CSLive/ピラティス[予約]	11:00(30分)バランスボールストレッチ 久根[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]	11:20(30分)ストレッチ・石塚[予約]		11:30(30分)ジムスモ/二の腕&肩甲骨運動			11:30(30分)バランスボールストレッチ 久根[予約]	11:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ		11:45(40分)ボテニクス/ダンスWAVE[予約]	11:50(30分)ボテニクス/ダンスWAVE[予約]		11:30	11:15(40分)CSLive/プールピラティス[予約]	11:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:25(30分)ストレッチ・石塚[予約]		11:40(19分)ジムスモ/お祭り音頭	11:30		
12:00	11:45(40分)ヨガ・中山[予約]															12:00						12:00		
12:30	12:35(40分)ダンスWAVE・石塚[予約]			12:15(40分)オリジナルエアロ・秋山[予約]	12:05(40分)CSLive/HOTヨガ[予約]					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]						12:30					12:15(40分)ZUMBA(R)-石塚[予約]	12:30		
13:00																13:00						13:00		
13:30	13:30(30分)シェイプアップ・上田[予約]			13:30(30分)フィットタックBEAT・小田[予約]	13:30(60分)ピラティススクール・秋山[スクール][予約]					13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]			13:30(30分)*クラブ履装/20MBA STEP(R)-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(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]	13:30		
14:00	14:20(40分)健康体操・辻本[予約]			14:25(40分)リエエクササイズ 井上[予約]						14:20(40分)ストリートダンス・横塚(BEZI)[予約]	14:30(30分)フロンティアヨガ/ピラティス/ヨガ/健康体操					14:00					14:05(40分)*クラブ履装/セルフ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/ハレエ[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(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]				14:30		
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(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(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		
16:30	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(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)キッズパルティスクール[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]	16:40(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	16:30	
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[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		
18:00																18:00						18:00		
18:30																18:30						18:30		
18:00	18:05(40分)ZUMBA(R)-門林[予約]			18:10(40分)ボテニクストレーニング・久保[予約]	18:10(40分)CSLive/Lat Lat[予約]					18:50(60分)キッズエアダンススクール[スクール]			18:10(40分)フィットタックPRO・亀山[予約]	18:10(40分)CSLive/ピラティス[予約]		18:00						18:00		
18:30		18:15(30分)CSLive/リズムCAMP[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/エアロ/フィットネス/リズム/ムウ		20:00(40分)健康体操・辻本[予約]	20:05(40分)ボテニクスストレッチ・久保[予約]					20:00(40分)ZUMBA(R)-新田[予約]	20:10(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ		20:05(30分)ピラティス・井上[予約]	20:05(30分)EXCITE-HITING・亀山[予約]		20:00						20:00		
20:30																20:30						20:30		
21:00	20:50(30分)ボールドトラックス 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						21:00		
21:30																21:30						21:30		
	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	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム
	月			火			水			木			金			土			日					