

セントラルウェルネスクラブ都島 - 2026年08月 -

5日(水)、12日(水)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、19日(水)、26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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要で

< 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	
09:00							09:00									09:00	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		マシンジム	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム	09:00	
09:30	09:30(10分)おもちゃで体 操			09:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	09:30(40分)*クラブ展 望*ゴルフデザイン(ミニ ゴルフ)		09:30	09:30(30分)健康体操 -米田[予約]			09:30(30分)ピ ューボ リ ス ト リ ン グ /ウ エ ス ト ラ ン ジ ン	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)ジムスモ/かんた んストレッチ				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 ニ エ ン シ エ ア P -田 島[予 約]		10:00(40分)*クラブ 展 望 (バ レ ッ ト ン -小 谷 [予 約]	10:10(30分)スモ ー ル F U N -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(10分)ジムスモ/お腹 りき締め	10:20(40分)ZUMBA (R)-稲嶋[予約]		10:30				10:30(30分)EXCITE -CORE-上田[予約]		10:40(10分)ジムスモ/お腹 りき締め		10:40(10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]	10:40(10分)ジムスモ/お腹 りき締め	10:30(40分)エアロサ ーキット-石垣[予約]		10:40(10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/ ピタチス[予約]	11:00(20分)バランスボ ー ー -田 島[予 約]	11:00(40分)ボ ディ ク ア P /ス ト レ ッ チ -久 保[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(10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(30分)バラン ス ボ ー ー -田 島[予 約]	11:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	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]		11:30	11:15(40分)CSLive/ プ ー ル 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	11:30(40分)エアロサ ーキット-石垣[予約]		11:40(10分)ジムスモ/お腹 りき締め	11:30		
12:00	11:45(40分)ヨガ-中山 [予約]				12:05(40分)CSLive/ 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)*クラブ展 望*セ ン テ ル デ ジ タ ル フ ィ ッ ト ネ ス /パ ワ ー ラ イ ド[予約]		12:40(30分)シンプル ス テ ッ プ -石 垣[予約]	12:35(40分)レ シ エ ク サ イ ズ -井 上[予約]		12:30				12:50(40分)ファンク シ ン グ -石 垣[予約]	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 ア タ ック B E A T -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]		13:35(40分)ピラ ティ ス -井 上[予 約]	13:35(40分)ボ ディ ク ア P /ス ト レ ッ チ -久 保[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(幼児)[ス クール]	13:30		
14:00							14:00											14:00						14:00
14:30	14:20(40分)健康太 極 -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 シ エ ク サ イ ズ -井 上[予約]		14:30				14:20(40分)スト リ ー ト ダ ン ス -横 田 (B E Z I) [予 約]	14:30(30分)ファンク シ ン グ オ ナ ン ジ ン グ -横 田[予 約]		14:20(40分)ZUMBA (R)-小田[予約]	14:30(40分)健康 操 -北 口[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]		14:05(40分)*クラブ 展 望 /セ ン テ ル デ ジ タ ル フ ィ ッ ト ネ ス /パ ワ ー ラ イ ド[予 約]	14:15(60分)有 料 セ ッ シ ョ ン /バ レ エ[セッション]	14:00	
15:00					14:50(40分)ヨガ・審 美 [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(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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]				15:35(30分)フ ィ ッ ト ア タ ック B E A T -亀 山[予 約]	15:30(60分)有 料 セ ッ シ ョ ン /バ レ エ[セッション]	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 [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(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(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				17:30(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						18:00
18:30							18:30											18:30						18:30
19:00	19:05(40分)ZUMBA (R)-門 林[予 約]				19:10(40分)ボ ディ メ イ ク ト レ ー ニ ン グ -久 保[予 約]	19:10(40分)CSLive/ Lat i Lat i[予 約]	19:00	19:50(60分)キッズ ダン ス ス ク ー ル[ス ク ー ル]			19:10(40分)フ ィ ッ ト ア タ ック P R O -亀 山[予 約]	19:10(40分)CSLive/ ピ ラ ティ ス[予 約]		19:10(40分)ジャ ズ ダン ス -井 上[予約]	19:10(30分)エア サイ クル フ ィ ッ ト ネ ス /リ ズ ム ラ イ ド[下 午 [予 約]		19:00					19:00		
19:30		19:15(30分)CSLive/ リズムCAMP[予約]					19:30						19:40(10分)ジムスモ/お腹 りき締め				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)健康太 極 -辻 本[予 約]		20:00	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[予 約]				20:05(30分)X-CORE F I T T I N G -亀 山[予 約]		20:00	20:00(40分)CSLive/ エア ロ -中 山[予 約]		20:00					20:00	
20:30							20:30										20:30							20:30
21:00	20:50(30分)ボ ー ド ラ ン 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							21:10(40分)*クラブ 展 望 (T A B O (R) -開 演[予約]		21:00							21:00	
21:30							21:30										21:30							21:30
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	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	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	曜日
月			火			水			木			金			土			日						曜日