

セントラルウェルネスクラブ都島 - 2026年09月 -

2日(水)、9日(木)、16日(水)、23日(水)、30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 >

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		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]					09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				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)*クラブ健美・スリムボディ・ダンディ・レズビアン・横断[予約]		09:30	09:30(30分)健康体操・米田[予約]			09:30(30分)ピラティス・プロ・エリート/ウエストライン・上田[予約]		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)コンビエーション・エアロ・田島[予約]		10:00(40分)*クラブ健美/バレット・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(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/お腹引き締め	10:20(40分)ZUMBA(R)・横嶋[予約]		10:30				10:30(30分)EXCITE-CORE・上田[予約]					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]					10:30(40分)エアロサーキット・石垣[予約]				10:30(40分)エアロサーキット・石垣[予約]				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(40分)ボディアクア・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(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)バランスボール・藤田[予約]		11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め	11:30(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]			11:30	11:15(40分)CSLive/プールとどうタイス[予約]					11:25(30分)ストレッチ・石垣[予約]				11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				11:30										
12:00	11:45(40分)ヨガ・中山[予約]						12:00							11:50(30分)シェイパンプ・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									
12:30	12:35(40分)ダンスWAVE・石垣[予約]						12:30				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]		12:40(30分)シンプルステップ・石垣[予約]	12:35(40分)レレエクスサイズ・井上[予約]			12:30															12:30									
13:00							13:00											13:00	12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・谷口[予約]													13:00									
13:30	13:30(30分)シェイパンプ・上田[予約]						13:30				13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]		13:30(30分)クラブ健美/ZUMBA STEP(R)・石垣[予約]	13:35(40分)ピラティス・井上[予約]			13:30					13:10(40分)シェイパンプ・亀山[予約]	13:00(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							14:00				14:20(40分)ストリートダンス・横嶋(BEZI)[予約]		14:20(40分)ZUMBA(R)・小田[予約]	14:30(40分)健康体操・北口[予約]			14:00					14:05(40分)*クラブ健美・セルフボディ・ダンディ・レズビアン・横断[予約]	14:15(80分)有料セッション/バレエ[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				14:30(30分)ファンクショナルトレーニング・横嶋[予約]					14:30(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															15:00								
15:30	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	15:30(40分)ヨガ・斎藤	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(120分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・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]									16:30										
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	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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30					17:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]	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					18:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]									18:00									
18:30							18:30											18:30															18:30								
19:00	19:05(40分)ZUMBA(R)・門林[予約]						19:00	18:50(60分)キッズダンススクール[スクール]			19:10(40分)フットボール・タックル・久保[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]			19:00																19:00								
19:30	19:15(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]						19:30						19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・松下[予約]				19:30																19:30								
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイパンプ[予約]	20:00(30分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムライド					20:00	20:00(40分)健康体操・辻本[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[予約]		20:00(30分)X-CORE FITTING・小田[予約]			20:00																20:00								
20:30							20:30						20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ				20:30																20:30								
21:00	20:50(30分)ボールド・ラックス・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							20:50(30分)シェイパンプ・亀山[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	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								
月						火						水						木						金						土						日					