セントラルウェルネスクラブ都島 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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

	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム
09:00			
09:30	09:30(10分)みんなで体操		09:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
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]	
10:30	10:50(40分)シンプルエアロ・中山[予約]		10:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め
11:00			
11:30	11:45(40分)ヨガ・中山[予約]		11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
12:00			
12:30	12:35(40分)ダンスWAVE・石垣[予約]		
13:00			
13:30	13:30(30分)シェイプパンプ・上田[予約]		
14:00	14:20(40分)健康太極拳・辻本[予約]	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		
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]	
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00	19:05(40分)ZUMBA(R)・門林[予約]	19:10(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]	
19:30			19:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプパンプ[予約]	20:05(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]	
20:30			20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
21:00	20:50(30分)ボールdeリラックス・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]	
21:30			

火

	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム
09:00			
09:30	09:30(40分)＊クラブ限定/セルフボディコンディショニング・小田[予約]		09:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
10:00	10:20(40分)ZUMBA(R)・福嶋[予約]		
10:30		10:30(30分)EXCITE—CORE・上田[予約]	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
11:00	11:20(40分)ピラティス・秋山[予約]	11:20(30分)ストレッチ・石垣[予約]	
11:30			11:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め
12:00	12:15(40分)オリジナルエアロ・秋山[予約]	12:05(40分)CSLive/ヨガ[予約]	
12:30			
13:00			
13:30	13:30(30分)ファイトアタックBEAT・小田[予約]	13:30(60分)ピラティススクール・秋山[スクール]	
14:00	14:25(40分)バレエエクササイズ・井上[予約]		
14:30		14:50(40分)ヨガ・斎藤[予約]	
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]	
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00	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/Lati Lati[予約]	
19:30			19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
20:00	20:00(40分)健康太極拳・辻本[予約]	20:05(40分)ボディメイクストレッチ・久保[予約]	
20:30			20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
21:00		21:00(10分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド予告・体験予約	
21:30			

水

	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール]		
17:00			
17:30	17:40(60分)キッズチアダンススクール[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00	18:50(60分)キッズチアダンススクール[スクール]		
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

木

	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム
09:00			
09:30	09:30(30分)健康体操・米田[予約]	09:30(30分)ビューティプロジェクト/ヒップライン・上田[予約]	09:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
10:00	10:10(40分)コンビネーションエアロ・田島[予約]		
10:30		10:15(20分)ジムスモ/みんなで筋トレ・上田[予約]	10:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め
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・米田[予約]	
11:30		11:30(20分)バランスボール・米田[予約]	11:40(10分)ジムスモ/かんた筋トレ
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]	
12:30	12:30(40分)＊クラブ限定/セルフボディコンディショニング・砂田[予約]		
13:00			
13:30	13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]		
14:00			
14:30	14:30(30分)ファンクショナルコンディショニング・佐々木[予約]		
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00	19:10(40分)ファイトアタックPRO・亀山[予約]	19:10(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]	
19:30			19:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・新田[予約]	20:00(35分)CSLive/ビューティプロジェクト・ヒップライン[予約]	
20:30			20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
21:00	21:10(40分)＊クラブ限定/TAEBO(R)・間瀬[予約]		
21:30			

金

	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム
09:00			
09:30	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
10:00	10:00(40分)＊クラブ限定/バレトン・小谷[予約]	10:10(30分)スモールボールdeFUN・小田[予約]	
10:30			10:40(10分)ジムスモ/かんた筋トレ
11:00	11:00(40分)ボディケアストレッチ・久保[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	
11:30			11:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め
12:00	11:50(30分)シェイプバンプ・松下[予約]	11:50(30分)ボディメイクトレーニング・久保[予約]	
12:30	12:40(30分)シンプルステップ・石垣[予約]	12:35(40分)バレエエクササイズ・井上[予約]	
13:00			
13:30	13:30(30分)＊クラブ限定/ZUMBA STEP(R)・石垣[予約]	13:35(40分)ピラティス・井上[予約]	
14:00	14:20(40分)ZUMBA(R)・小田[予約]		
14:30	14:30(40分)健美操・北口[予約]		
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00	19:10(40分)ジャズダンス・井上[予約]	19:15(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			19:40(10分)ジムスモ/かんた筋トレ
20:00	20:05(30分)ピラティス・井上[予約]	20:05(30分)X—CORE FIGHTING・亀山[予約]	
20:30			20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
21:00	20:50(30分)シェイプバンプ・亀山[予約]		
21:30			

土

	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム
09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
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
10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
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/お腹引き締め
11:00	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
11:30		11:15(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]	11:40(10分)ジムスモ/かんた筋トレ
12:00			
12:30	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	13:45(40分)ステップサーキット・谷口[予約]	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	
14:00			
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]	
15:00			
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]	
16:00			
16:30			16:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め
17:00		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			17:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
18:00		18:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	スタジオ1	スタジオ2	マシンジム
09:00		09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	
09:30			09:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
10:00		10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	
10:30	10:30(40分)エアロサーキット・石垣[予約]		10:40(10分)ジムスモ/かんた筋トレ
11:00	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			11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め
12:00	12:15(40分)ZUMBA(R)・石垣[予約]		
12:30			
13:00	13:10(40分)シェイプバンプ・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	14:05(40分)＊クラブ限定/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/バレエ[セッション]	
14:30	14:55(30分)X—CORE DANCING・小田[予約]		
15:00			
15:30	15:35(30分)ファイトアタックBEAT・亀山[予約]	15:30(60分)有料セッション/バレエ[セッション]	15:40(10分)ジムスモ/かんた筋トレ
16:00			
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
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/09/24 15:34:18