セントラルウェルネスクラブ蒲生 - 2025年08月 -

5日(火)、12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、19日(火)、28日(火)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。

< スタジオ >

08-50(40分) ZUMBA((R)・開本(予約) (27974.REC 10-50(40分) エアロサ ーキット・朝野(予約) 77.田中(東)(11-50(30分) 健康体権	### 130(1997) A.A では ### 1130(1997) A.A では ### 1130(1997) A.A では ### 1130(1997) A.A では #### 1130(1997) A.A では #### 1130(1997) A.A では ####################################	なで情報・A	スタジキ2 ファンクショナルユ	09:00 09:30 10:00 10:30 11:00 11:30	スタジオ1 DAME 1977 A LGで作業・2 DE 100(40分) ストリート ダンス・毛戸(予約) 11:00(30分) Fit Fun・モ戸(予約) Ti 40(40分)シェイブパンプ40・俊々木(予約)	10:10(40分)ボディケア ストレッチ・田中(容) (予約) 11:00(40分)ヨガ・大月 (予約)		スタジオ1 (940(15号)フトレッテ・スタッフ(予約) 10:10(40分)ヨガ・砂田 (予約) 11:00(40分)ZUMBA((ア・約) 11:00(40分)ZUMBA((ア・約)		ファンクショナルエリア 	スタジオ1 のかの(5分)みんなで体量・スタッフ 10:10(40分)エアロサ ーキット・谷口[予約] 11:00(40分)SLive/ダンス WAVE-LIVE(予約)	協議選が区域see アドカルフットを入 フェンルにできまり	ファンクショナルエリア (((((((((((((((((((9:30	/ズゲン 09.00(60分)キッズ 童)[ス 育スクール(児童)[クール] /ズゲン 10.00(60分)キッズ 児)[ス 育スクール(幼児)[クール]	失	ス タジオ1 11:00(40分)ヨガ・金澤 (予約)	09:00(60分)キッズ体 育スタール(児童)[ス クール] 10:00(60分)キッズ体 育スタール(幼児)[ス クール]	
10-50(40 分) エアロサ ーキット・桐敷(予約) 11-50(30 分) 健康体理 ・田中(帯)(予約) 11-50(30 分) 健康体理 ・田中(帯)(予約) 12-30(30 分) からだえ 条・田中(帯)(予約)	CGLU-77-7-7- CCG+90 HOTh9997-7 RT(\$90) HIMMODIFIANT 1- 177-397-2-32-7- 277-4-92-7 -7-7-1-80	スモ/青辛ジ		11:30 12:00	10:10(40分)ストリート ダンス・毛戸[予約] 11:00(30分)Fit Fun・ モ戸[予約] 11:45(40分)シェイブパ ンプ40・佐々木[予約]	11:00(40分)ヨガ・大月 [予約]		10:10(40分)ヨガ・砂田 (予約)		 11:10(10分)ジムスモ/第二へ 予節・スタッフ	10:10(40分)エアロサ .一キット・谷口[予約]		10:35(10分)シャキッと姿勢・スタッフ	9:30	パズダン 10,00(80分)キッズ 児、)【ス 育スクール(幼児)【 クール】	失	11:00(40分)ヨガ・金澤	10:00(60分)キッズ体 - 育スクール(幼児)(ス クール]	
10-50(40分)エアロサ ーキット・桐敷(予約) 11-50(30分)健康体理 (田中(容)(予約) 12-30(30分)からだえ 気・田中(容)(予約)	CGLU-77-7-7- CCG+90 HOTh9997-7 RT(\$90) HIMMODIFIANT 1- 177-397-2-32-7- 277-4-92-7 -7-7-1-80	スモ/青辛ジ		11:30 12:00	10:10(40分)ストリート ダンス・毛戸[予約] 11:00(30分)Fit Fun・ モ戸[予約] 11:45(40分)シェイブパ ンプ40・佐々木[予約]	11:00(40分)ヨガ・大月 [予約]		10:10(40分)ヨガ・砂田 (予約)		 H±0(109) ジムスモ/層こり 予節・スタッフ	10:10(40分)エアロサ .一キット・谷口[予約]		10:35(10分)シャキッと姿勢・スタッフ	9:30	パズダン 10,00(80分)キッズ 児、)【ス 育スクール(幼児)【 クール】	失	11:00(40分)ヨガ・金澤	10:00(60分)キッズ体 - 育スクール(幼児)(ス クール]	
10-50(40 分) エアロサ ーキット・桐敷(予約) 11-50(30 分) 健康体理 ・田中(帯)(予約) 11-50(30 分) 健康体理 ・田中(帯)(予約) 12-30(30 分) からだえ 条・田中(帯)(予約)	CGLU-77-7-7- CCG+90 HOTh9997-7 RT(\$90) HIMMODIFIANT 1- 177-397-2-32-7- 277-4-92-7 -7-7-1-80	スモ/青辛ジ		11:30 12:00	10:10(40分)ストリート ダンス・毛戸[予約] 11:00(30分)Fit Fun・ モ戸[予約] 11:45(40分)シェイブパ ンプ40・佐々木[予約]	11:00(40分)ヨガ・大月 [予約]		10:10(40分)ヨガ・砂田 (予約)		 	10:10(40分)エアロサ .一キット・谷口[予約]		10:35(10分)シャキッと姿勢・スタッフ	0:00 10:00(60分)キススクール(糸 0:30			11.00(40分)ヨガ・金澤		
10-50(40分)エアロサ ーキット・桐敷(予約) 11-50(30分)健康体理 (田中(容)(予約) 12-30(30分)からだえ 気・田中(容)(予約)	##OT#79 [#] デヤッ (日 (予約) 11,201(39)プルスモル 11,201(39)プルスモル 27(27) 27(27)スタッフ エアサイクルフィ フライが 国来 (1)			11:30 12:00	11:00(30分)Fit Fun・ 毛戸[予約] 11:45(40分)シェイプパ ンプ40・佐々木[予約]	11:00(40分)ヨガ・大月 [予約]		-		11:10(10分) ジムスモ/肩こり 予防・スタッフ			10:35(10分)シャキッと姿勢・スタッフ	0:00 10:00(60分)キススクール(系クール)			11:00(40分)ヨガ・会運		
0.50(40分)エアロサ キナト朝野(予約) ワス・田中(第)(予約) ロの(2000年) (2000年) (2000	##OT#79 [#] デヤッ (日 (予約) 11,201(39)プルスモル 11,201(39)プルスモル 27(27) 27(27)スタッフ エアサイクルフィ フライが 国来 (1)			11:30 12:00	11:00(30分)Fit Fun・ 毛戸[予約] 11:45(40分)シェイプパ ンプ40・佐々木[予約]	11:00(40分)ヨガ・大月 [予約]		-		/ / 11:10(10分)ジムスモ/肩こり 予防・スタッフ			10:35(10分)シャキッと姿勢・スタッフ	ススクール (約 クール]			11:00(40分)ヨガ・金澤		
11.50(30分)健康体権 (田中(容)[予約] (12.00(30分)からだ元 気・田中(容)[予約]	11:30(10分)ジムスモ/世 エイブ・スタッフ 11:45(10分)ジムモド/世 フティング・スタッフ エアサイクトフィ ワーライド・田中(11:30 12:00	11:00(30分)Fit Fun・ 毛戸[予約] 11:45(40分)シェイプパ ンプ40・佐々木[予約]	11:00(40分)ヨガ・大月 [予約]		11:00(40分)ZUMBA(R) · 柳田[予約]	11:00(40分)CSLive. ピラティス・LIVE[予約	/ 11:10(10分)ジムスモ/肩こり 予防・スタッフ	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVF-I IVF(等約)		10:35(10分)シャキッと姿勢・スタッフ	0:30			11:00(40分)ヨガ・金澤		
15の(30分)健康体操 田中(容)[予約] 15の(30分)からだ元 気・田中(容)[予約]	11:30(10分)ジムスモ/世 エイブ・スタッフ 11:45(10分)ジムモド/世 フティング・スタッフ エアサイクトフィ ワーライド・田中(11:30 12:00	11:45(40分)シェイブパ ンブ40・佐々木[予約]		1	11:00(40分)ZUMBA(R)·柳田[予約]	11:00(40分)CSLive ピラティス・LIVE[予約	/ 11:10(10分)ジムスモ/肩こり 予防・スタッフ	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVF-1 IVF(多約)	11:05(40分)エアサイク	,,,,				11:00(40分)ヨガ・金澤		
11:50(30分)健康体操 田中(容)[予約] 12:50(30分)からだ元 系・田中(容)[予約]	11:30(10分)ジムスモ/世 エイブ・スタッフ 11:45(10分)ジムモド/世 フティング・スタッフ エアサイクトフィ ワーライド・田中(11:30 12:00	11:45(40分)シェイブパ ンブ40・佐々木[予約]		3	11:00(40分)ZUMBA(R)·柳田[予約]	11:00(40分)CSLive ピラティス・LIVE[予約	/ 11:10(10分)ジムスモ/肩こり 予防・スタッフ	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE-11VE(多約)	11-05(40分)エアサイク					11:00(40分)ヨガ・余澤	-	-
1.50(30分)健康体操 田中(春)(予約) フォススパワー フォススパワー フェスの(30分)からだ元 モ・田中(春)(予約)	11:30(10分)ジムスモ/世 エイブ・スタッフ 11:45(10分)ジムモド/世 フティング・スタッフ エアサイクトフィ ワーライド・田中(11:30 12:00	11:45(40分)シェイブパ ンブ40・佐々木[予約]			R)·柳田[予約]	ビラティス・LIVE[予約	790. 4227			11:10(10分)ストレッチ・スタッ	1:00	11:00(60分)キッズ	. ↑ I			
12:00(49)エア サネス/パワー 美)(予約] 2:30(30分)からだ元 気・田中(容)[予約]	11:45(10分)ジムスモ/ヒ フティング・スタッフ エアサイクルフィ ワーライド・田中(11:30 12:00 12:30]	11:50(40分)パレエエク ササイズ・大月[予約]						11:05(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ライド・佐々木[予約]	\ 	11:15(40分)オ ルエアロ・長井	11:00(60分)キッズ 育スクール(児童)[リジナ クール]	*	[中初]		11:20(10分)ストレッチ・3
12:00(の分)エア サネスパワー 東)[予約] 2:30(30分)からだ元 5:田中(容)[予約]	11:45(10分)ジムスモ/ヒ フティング・スタッフ エアサイクルフィ ワーライド・田中(12:00 12:30]	11:50(40分)パレエエク ササイズ・大月[予約]		Ì		11:35(10分)ジムスモ/みんな で筋膜ほぐし・スタッフ		İ	114019)びムスモ/みんなセパランスアッ ブ・スタック		L-17-89.]				11:40(10分)ジムスモ/ 予防・スタッフ
12:00:09分1ア ットネス/パワー 東/(予約) 2:30(30分)からだ元 ・田中(容)[予約]		84-(58-76		12:00 12:30]	0 0 1 V - V U L L 631	7				1						11:55(40分)ボディメイ クサーキット・大内[予 約]	,	
2:30(30分)からだ元 (·田中(容)[予約]		90 d a 200 -		12:30		I		12:00(40 分)シンブル エアロ・田辺[予約]	12:00(30分)ボッチャ・	•	12:00(40分)シェイプパ ンプ・佐々木[予約]	12:10(30分)CSLive/やせる !脂肪燃情ダンス・REC[予	1	2:00		7	約]		
	#2008/92.14.*da.k-da.	s to citi d 2004		12:30		1	12:20(10分)シャキッと姿勢・スタッフ	T) [1-[[[2]]]	11 7FL 7* #93		22 KE (AL 1 193)	#0]	12:15(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・スタッフ				'		
					12:35(40分)カラダデト ックス・田中(容)[予約					1240(10分)シャキッと姿勢・ス タッフ			1	2:30 12:30(40分)ビ ・清水[予約]	ラティス			12:40(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ライド・大杉[予約]	
:10(40分)ピラティス 日中(美)[予約]					1	12:50(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・モ戸 (予約)	1							M-NC 1 431			12:45(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・REC[予約]	ライド・大杉[予約]	
				13:00		[79]	13:10(10分)ストレッチ・スタッ フ	13:00(40分)ヨガ・斎藤 (直)[予約]	13:10(30分)CSLive/リズムC AMP-REC[予約]		13:00(40分)ジムスモ/みんな で筋膜ほぐし・田中(容)[予約		1	3:00					13.05(10分)シャキッと姿 タッフ
											,			13:20(40分)ヨ: (直)[予約]	ず・斎藤				13:20(10分)ジムスモ/: 善~美尻~・スタッフ
				13:30	13:30(40分) * クラブ限定/TA EBO(R) - 板本[予約]								1	3:30		13至10分/ジェスを /ファンケショナルヤ ーキットスタック フ		13:30(30分) CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド・REC[予約]	
						<u> </u>		13:50(40分)CSLive/ ファイトアタックPRO・ REC[予約]			13:50(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT ・REC						13:45(30分)STEP ja m·大杉[予約]	P-REC[989]	<u> </u>
05(40分)フィールヨ ・上脇[予約]				14:00				REC[予約]		1405(10分)ジムスモ/腰痛予防・スタッフ	-REC		14:00(10分)ジムスモ/肩こり 予防・スタッフ	4:00				<u> </u>	
					14:20(40分)ストリート ダンス・BEZI[予約]	1420(30分)有料セッション/オディコンディショニング[セッション:/「条約]	<u> </u>			1425年の1じムスモ/ファンウレミナルサー キット・スタッフ				14:20(40分)ス ダンス・毛戸[-	トリート ・約]				
			<i>H</i>	14:30	1 !	421(F 49)	<u> </u>						14:35(10分)ジムスモ/ヒップリ フティング・スタッフ	4:30	14:30(60分)キッズ 育スクール(幼児)[クール]	煮	14:35(30分)CSLive/エアロ サーキット・スタッフ[予約]	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	1440(199)(ジムスモ/ファンから) キットスタリフ
			1/1			l				1445(10分)ストレッチ・スタッフ	1				クール]	ļ!			
				15:00			ļ			ļ				5:00				. I	15.00(10分)じムスモ/ピューティ : ンじ下半身美トレースタッフ
45.00(00.4)	0) b = ##		省合		15 00/00 () \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \							AR ARYAN (1) to are the		15:15(30分)Fi 毛戸[予約]	Fun•	4	15:20(40分)ZUMBA(R)·新田[予約]	15 00/00 () \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	
15:30(60分) 育スクール	分)キッズ体 ル(幼児)[ス		八口	15:30	15:30(60分)キッズダン ススクール (幼児) [ス クール]	15:30(60分)キッス体 育スクール(幼児)[ス		15:30(60分)キッズダン ススクール (幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッス保育スクール(幼児)[ス		15:30(60分)キッズダン ススクール (幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッス体 育スクール(幼児)[ス		5:30	15:30(60分)キッズ 育スクール(児童)[クール]	х	4 '	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	
J					ツールJ	シール 」		9-ル]	クール」		ラールJ	クール」		10.10(10())				ジール 」	16:10(10分)ストレッチ
			日	16:00		1		4			1		ļ	8:00 16:10(40分)ZU R)·中村[予約	MBA	ļ	{ '	ļ !	7
40(604) ± 11 7 ± 7 16:20(604)	公) セップオ			10.00	16:20(60公) セップが、	16:20(en 公) セップは		16:20(e0公)セップが、	16:20(60 公) セップル		16:20(60公) セップが、	16:20(60 公) セップル		10.00	16:20(60 台) キップ	#			
40(60分)キッズチア ンススクール(幼児 育スクール スクール]	ル(児童)[ス			10:30	16:30(60分)キッズダン ススクール (児童) [ス クール]	育スクール (児童)[ス		16:30(60分)キッズダン ススクール (児童)[ス クール]	育スクール(児童)[ス		16:30(60分)キッズダン ススクール (児童)[ス クール]	育スクール(児童)[ス		10:30	16:30(60分)キッズ 育スクール(児童)[クール]	ž		ļ	·
., .,				17:00	l "''	ľ [~]		1 ""	,,,,		1 "	, ,,,	ļ	7-00 17-00(40 分) エ			 	ļ	ł
				17.00	1			+			+		ļ	7:00 17:00(40分)エ ーキット・中村	予約]´		 	ļ	ł
17:30(60分) 育スクール(50(60分)キッズチア シススクール(児童 スクール]	分)キッズ体			17-90		17:30(60分)キッズ体		17:30(60分)キッズダン	17:30(60分)キッズ体		17:30(60分)キッズダン	17:30(60分)キッズ体	 	7-30			f	ļ	
育スクール 50(60分)キッズチア クール	ル(児童)[ス			17.00		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:45(10分)ジムスモ/背中シェイブ・スタッフ	17:30(60分)キッズダン ススクール (幼児)[ス クール]	育スクール(児童)[ス		17:30(60分)キッズダン ススクール (児童)[ス クール]	育スクール(児童)[ス					·		
ノススクール(児童 (クール)				18:00		1	ェイフ・スタッフ 18:05(10分)ジムスモ/みんち で筋トレ・スタッフ	1			1	i		8:00 18:00(40分)ヨ:	i·高橋				
						t	で助トレ・スタッフ	†			ŧ			[予約]			 	 	
				18:30			 			1835(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・スタッフ			-	8:30			l		
					l		 	†	t	エイノ・スタッフ 18:50(10分)ジムスモ/膜痛ず 防・スタッフ	†		†				t		
0(40分)ZUMBA(山本[予約]				19:00		19:00(40分)HOTヨガ・	·		l	I9:10(10分)ストレッチ・スタ: フ	19:10(40分)CSLive/	19:10(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ライド・佐々木[予約]	,	9:00			İ		t
山本[予約]					19:20(40分)シェイブパ ンブ・間瀬[予約]	高橋[予約]		19:25(40分)ZUMBA(R)·平山[予約]	19:20(40分)HOTヨガ・	•	・REC[予約]	ライド・佐々木[予約]	`			-	[
				19:30	ノノ・同瀬(ア杉)		1	- R/・平山[予約]	ロロ「ア約」		1		1	9:30		1	ſ		
					l i	l	T	1								1	[
40分)CSLive/シェイプ 20:00(30分)CSL ・LIVE[予約] AMP・REC[予約	CSLive/リズムC [予約]			20:00		20:00(30分)CSLive/X-CC RE FIGHTING·LIVE[予約	9					20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・LIVE[予約]		0:00		1	1		
					20:15(40分)ファイトア タックPRO・間瀬[予	ľ		20:15(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・REC[予約]	20:15(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・REC[予約]	- 20.15(10分)ジムスモ/ヒップ! フティング・スタッフ	20:15(30分)シェイブパ ンプPOWER・佐々木 [予約]	h·LIVE[予約]	20:15(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・スタッフ				[
				20:30	約					2030(69)じムスモ/ファンクショナルヤー キット・スタッフ	[予約]		2	0:30			[
																	[
0(40分)ヨガ・高山 均]				21:00	21:10(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・佐々末[予 約]	21:10(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー	2	21:05(40分)CSLive/ Lati Lati·REC[予約			21:00(30分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・REC[予約]		2	21:00					
					461	ライド・問瀬(予約)		I				l					Ĺ		
				21:30									1	1:30			1		
															1		1		
スタジオ1 スタジ	タジオ2 ファンクショナルエ	トルエリア スタジオ1	スタジオ2 ファンクショナルコ	97	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエリア	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエリア									

作成日:2025/07/31 11:21:10