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)、26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。
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 ＞

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日
	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	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	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	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエリア	
09:00				休館日												09:00(60分)キッズダンススクール(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(幼児)[スクール]		09:00
09:30			09:40(15分)みんなで体操・スタッフ				09:40(15分)みんなで体操・スタッフ			09:40(15分)ストレッチ・スタッフ[予約]			09:40(15分)みんなで体操・スタッフ									09:30
10:00	09:50(40分)ZUMBA(R)・岡本[予約]	10:00(40分)CSLive/フィールピラティス・REC[予約]					10:10(40分)ストリートダンス・毛戸[予約]	10:10(40分)ボディアクトレッチ・田中(容)[予約]		10:10(40分)ヨガ・砂田[予約]	10:00(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]		10:10(40分)エアロサーキット・谷口[予約]	10:00(40分)CSLive/ボディのルフィットネスシリーズ・REC[予約]	10:15(10分)ジムスモ/みんなで筋腹ほぐし・スタッフ	10:00(60分)キッズダンススクール(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															10:35(10分)シャキッと姿勢・スタッフ							10:30
11:00	10:50(40分)エアロサーキット・桐野[予約]	11:00(40分)HOTカラダ・テックス・田中(容)[予約]					11:00(30分)Fit Fun・毛戸[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]		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[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]	11:10(10分)ストレッチ・スタッフ	11:15(40分)オリジナルエアロ・長井[予約]	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		11:00(40分)ヨガ・金澤[予約]		11:20(10分)ストレッチ・スタッフ	11:00
11:30			11:30(10分)ジムスモ/背中シェイプ・スタッフ						11:35(10分)ジムスモ/みんなで筋腹ほぐし・スタッフ						11:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスケア・スタッフ						11:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・スタッフ	11:30
12:00	11:50(30分)健康体操・田中(容)[予約]	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・田中(美)[予約]	11:45(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ				11:45(40分)シェイプバンプ&O・佐々木[予約]	11:50(40分)バレエエクササイズ・大月[予約]		12:00(40分)シンプルエアロ・田辺[予約]	12:00(30分)ポッチャ・石井[予約]		12:00(40分)シェイプバンプ・佐々木[予約]	12:10(30分)CSLive/やせる！筋肉美構造ダンス・REC[予約]	12:15(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・スタッフ				11:55(40分)ボディメイクサーキット・大内[予約]			12:00
12:30	12:30(30分)からだ元気・田中(容)[予約]		12:30(30分)ジムスモ/ゴルトレ/ゴルフレーニング・スタッフ						12:20(10分)シャキッと姿勢・スタッフ							12:30(40分)ピラティス・清水[予約]				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]		12:30
13:00	13:10(40分)ピラティス・田中(美)[予約]						12:50(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・毛戸[予約]		12:40(10分)シャキッと姿勢・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/みんなで筋腹ほぐし・田中(容)[予約]			13:20(40分)ヨガ・斎藤(直)[予約]			12:45(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]		13:05(10分)シャキッと姿勢・スタッフ	13:00
13:30							13:30(40分)＊クラブ限定/TABBO(R)・板末[予約]		13:10(10分)ストレッチ・スタッフ									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]		13:30(10分)ジムスモ/姿勢改善ー美尻ー・スタッフ	13:30
14:00	14:05(40分)フィールヨガ・上脇[予約]						14:20(40分)ストリートダンス・BEZI[予約]	14:20(30分)専科セッション/ボディコンディショニング[セッション][予約]		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		14:00(10分)ジムスモ/腰痛予防・スタッフ				13:45(30分)STEP jam・大杉[予約]			14:00
14:30									14:05(10分)ストレッチ・スタッフ						14:35(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ	14:20(40分)ストリートダンス・毛戸[予約]	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		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]	14:40(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット・スタッフ	14:30
15:00																					15:00(10分)ジムスモ/ビューティ ボディフレッシュ!下半身ほぐしスタッフ	15:00
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)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(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]		15:15(30分)Fit Fun・毛戸[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		15:20(40分)ZUMBA(R)・新田[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		15:30
16:00																16:10(40分)ZUMBA(R)・中村[予約]					16:10(10分)ストレッチ・スタッフ	16:00
16:30	16:40(60分)キッズチアダンススクール(幼児)[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)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(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
17:00																17:00(40分)エアロサーキット・中村[予約]						17:00
17:30	17:50(60分)キッズチアダンススクール(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]		17:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ・スタッフ	17:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[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)キッズダンススクール(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
18:00									18:05(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・スタッフ							18:00(40分)ヨガ・高橋[予約]						18:00
18:30												18:35(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・スタッフ										18:30
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・山本[予約]						19:20(40分)シェイプバンプ・間瀬[予約]	19:00(40分)HOTヨガ・高橋[予約]		19:25(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]	19:20(40分)HOTヨガ・吉田[予約]	18:50(10分)ジムスモ/腰痛予防・スタッフ 19:10(10分)ストレッチ・スタッフ	19:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]	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]								19:00
19:30																						19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプバンプ・LIVE[予約]	20:00(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[予約]					20:15(40分)ファイトアタックPRO・間瀬[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTINGG・LIVE[予約]		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/ヒップリフティング・スタッフ 20:20(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット・スタッフ	20:15(30分)シェイプバンプPOWER・佐々木[予約]	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]	20:15(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・スタッフ							20:00
20:30																						20:30
21:00	21:00(40分)ヨガ・高山[予約]						21:10(30分)ファンクショナルコンディショニング・佐々木[予約]	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・間瀬[予約]		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]									21:00
21:30																						21:30
	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	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	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	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエリア	
曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日

作成日:2025/07/31 11:21:10