

セントラルウェルネスクラブ蒲生 - 2025年09月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30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 >

月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			曜日	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											
08:00						08:00									08:00	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]				08:00	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]				08:00							
09:30						09:30									09:30							09:30							09:30					
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R)・園芸[予約]					10:00	10:10(40分)ストリートダンス・毛戸[予約]	10:10(40分)ボクテリアダンス・田中(香)[予約]		10:00	10:00(40分)ストリートダンス・毛戸[予約]	10:10(40分)ボクテリアダンス・田中(香)[予約]		10:00	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	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	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						
10:30						10:30				10:30				10:30					10:30				10:30						10:30					
11:00	10:50(40分)エアロサーキット・桐野[予約]					11:00	11:00(30分)FIRE Fun・毛戸[予約]	11:00(40分)ヨガ・大月[予約]		11:00	11:00(30分)FIRE Fun・毛戸[予約]	11:00(40分)ヨガ・大月[予約]		11:00	11:00(60分)ZUMBA(R)・園芸[予約]	11:00(60分)ZUMBA(R)・園芸[予約]		11:00	11:00(60分)ZUMBA(R)・園芸[予約]	11:00(60分)ZUMBA(R)・園芸[予約]		11:00	11:00(60分)ZUMBA(R)・園芸[予約]	11:00(60分)ZUMBA(R)・園芸[予約]				11:00						
11:30						11:30				11:30				11:30					11:30				11:30						11:30					
12:00	11:50(30分)健康体操・田中(香)[予約]					12:00	11:45(40分)シェイプアップ40・佐々木[予約]	11:50(40分)バレエエクササイズ・大月[予約]		12:00	11:45(40分)シェイプアップ40・佐々木[予約]	11:50(40分)バレエエクササイズ・大月[予約]		12:00	12:00(40分)シェイプアップ・佐々木[予約]	12:00(40分)シェイプアップ・佐々木[予約]		12:00	12:00(40分)シェイプアップ・佐々木[予約]	12:00(40分)シェイプアップ・佐々木[予約]		12:00	12:00(40分)シェイプアップ・佐々木[予約]	12:00(40分)シェイプアップ・佐々木[予約]				12:00						
12:30	12:30(30分)からだ元気・田中(香)[予約]					12:30	12:35(40分)カラダザンク・田中(香)[予約]			12:30	12:35(40分)カラダザンク・田中(香)[予約]			12:30	12:30(40分)ピラティス・清水[予約]			12:30	12:30(40分)ピラティス・清水[予約]			12:30	12:30(40分)ピラティス・清水[予約]					12:30						
13:00	13:10(40分)ピラティス・田中(美)[予約]					13:00	13:10(40分)ピラティス・田中(美)[予約]			13:00	13:10(40分)ピラティス・田中(美)[予約]			13:00	13:20(40分)ヨガ・斎藤(直)[予約]	13:20(40分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]		13:00	13:20(40分)ヨガ・斎藤(直)[予約]	13:20(40分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]		13:00	13:20(40分)ヨガ・斎藤(直)[予約]	13:20(40分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]				13:00						
13:30						13:30	13:30(40分)・ラフダンス・TABEO(R)・園芸[予約]			13:30	13:30(40分)・ラフダンス・TABEO(R)・園芸[予約]			13:30	13:30(40分)CSLive/フィットアタックBEAT・REC[予約]			13:30	13:30(40分)CSLive/フィットアタックBEAT・REC[予約]			13:30	13:30(40分)CSLive/フィットアタックBEAT・REC[予約]					13:30						
14:00	14:00(40分)フィールヨガ・上園[予約]					14:00	14:20(40分)ストリートダンス・BEZU[予約]			14:00	14:20(40分)ストリートダンス・BEZU[予約]			14:00	14:20(40分)ストリートダンス・毛戸[予約]			14:00	14:20(40分)ストリートダンス・毛戸[予約]			14:00	14:20(40分)ストリートダンス・毛戸[予約]					14:00						
14:30						14:30				14:30				14:30					14:30				14:30						14:30					
15:00						15:00				15:00				15:00					15:00				15:00						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	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	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	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	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	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						
16:00						16:00				16:00				16:00					16:00				16:00						16:00					
16:30	16:40(60分)キッズダンススクール(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	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	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	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	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	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						
17:00						17:00				17:00				17:00					17:00				17:00						17:00					
17:30						17:30				17:30				17:30					17:30				17:30						17:30					
18:00	17:50(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]					18:00				18:00				18:00					18:00				18:00						18:00					
18:30						18:30				18:30				18:30					18:30				18:30						18:30					
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・山本[予約]					19:00	19:20(40分)シェイプアップ・園芸[予約]			19:00	19:20(40分)シェイプアップ・園芸[予約]			19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・山本[予約]	19:20(40分)ZUMBA(R)・山本[予約]		19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・山本[予約]	19:20(40分)ZUMBA(R)・山本[予約]		19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・山本[予約]	19:20(40分)ZUMBA(R)・山本[予約]				19:00						
19:30						19:30				19:30				19:30					19:30				19:30						19:30					
20:00	20:00(40分)CSLive/ラフダンス・LIVE[予約]	20:00(30分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]				20:00	20:15(40分)フィットアタックPROR・園芸[予約]			20:00	20:15(40分)フィットアタックPROR・園芸[予約]			20:00	20:00(30分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]	20:15(40分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]		20:00	20:00(30分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]	20:15(40分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]		20:00	20:00(30分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]	20:15(40分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]				20:00						
20:30						20:30				20:30				20:30					20:30				20:30						20:30					
21:00	21:00(40分)ヨガ・高山[予約]					21:00	21:10(30分)ファンクショナルエクササイズ・園芸[予約]	21:10(40分)エアサイクル・フィットネス・リズムライド・園芸[予約]		21:00	21:10(30分)ファンクショナルエクササイズ・園芸[予約]	21:10(40分)エアサイクル・フィットネス・リズムライド・園芸[予約]		21:00	21:00(30分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]	21:10(40分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]		21:00	21:00(30分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]	21:10(40分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]		21:00	21:00(30分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]	21:10(40分)CSLive/リズムAMP・REC[予約]				21:00						
21:30						21:30				21:30				21:30					21:30				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
月			火			曜日	水			木			金			土			日			曜日												