セントラルウェルネスクラブ蒲生 - 2025年11月 -

4日(火)、11日(火)、18日(火)、25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 >

E	ジオ>	月			火		間日		*			*			*		B B		±			В		
	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		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		ファンクショナルエリ	J7
:00							09:00										09:00	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			09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		06
																		クール]	クール]			クール]		
:30	E0(10()) THE INTERIOR	r	09:40(15分)みんなで体操・ス タッフ				09:30	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]	4	ļ	09:40(15分)みんなで体操・ス タッフ	1		09:30			ļ				
R)	:50(40分)ZUMBA(·岡本[予約]	innerin/Noni								-	10 10(10 () \ 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1000/40/) + 0 = 100 = 14												
00		10:00(40分)CSLive/フィー。 ピラティス・REC(予約]	~				10:00	10:10(40分)ストリート ダンス・毛戸[予約]	10:10(40分)ホティケナ ストレッチ・田中(容)		10:10(40分)ヨガ・砂田 [予約]	10:00(40分) * クラブ限定/イ ルフボディコンディショニング ・小田[予約]	į	10:10(40分)エアロサ ーキット・谷口[予約]	102020 (() CSU-+	10.10/10.00101 / 7.2 / 2.4 /	10:00	10:00(60分)キッズダン ススクール (幼児)[ス クール]	育スクール(幼児)[ス			10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		
20							10-20		F 1. 631		-	-		-	9-X-REC(\$8)	10:15(10分)ジムスモ/みんな で筋膜ほぐし・スタッフ 10:35(10分)シャキッと姿勢・ス	10.20	- 701)-10]			7-701		
10:	50(40分)エアロサ			-			10.30			-		 			4	タッフ	10.30				 	ł		
00	:50(40分)エアロサ キット・桐野[予約]	11:00(40分)HOTカラダデト クス・田中(容)[予約]	7				11:00	11:00(30分)Fit Fun· 毛戸[予約]	11:00(40分)ヨガ・大月		11:00(40分)ZUMBA(R)·柳田[予約]	11:00(40分)CSLive	/ 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-LIVE(予約)	11:05(40分)エアサイク	7 11:10(10分)ストレッチ・スタッ	11:00		11:00(60分)キッズ体		11:00(40分)CSLive/			
		クス・田中(容)[予約]						毛戸[予約]	[予約]		R)·柳田[予約]	[11:00(40分)CSLive ピラティス・LIVE[予彩]	予防・スタッフ	WAVE-LIVE[手約]	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]	12	1	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)CSLive/ .ヨガ・REC[予約]		11:20(10分)ストレッチ・ス	スタッ
30			11:30(10分)ジムスモ/背中シェイプ・スタッフ				11:30						11:30(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・スタッフ		1	1140109)じムスモ/みんなせべりレスアッ ブ・スタック	11:30	ルエアロ・長井[予約]					フ 11:40(10分)ジムスモ/肩 予防・スタッフ	(E) 1
113	:50(30分)健康体操 B中(容)[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)シェイブパ ンブ40・佐々木[予約	11:50(40分)パレエエク	7		11:50(40分)ボッチャ 石井[予約]	Caspia CC X777				1			l	11:55(40分)ボディメイ クサーキット・大内[予 約]	1	TW A222	\dashv
)O	日中(谷八字利)	12:00(40分)エアサイクルフ ットネス/パワーライド・田中 美)[予約]	4				12:00	ンプ40・佐々木(予約]	サザイス・大月(予約)		12:00(40分)シンブル エアロ・田辺[予約]	白井(予約]		12:00(40分)シェイブバ ンプ・佐々木[予約]	(12:10(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン・F EC(予約]		12:00				約]			1:
		美)[予約]	`							12:20(10分)シャキッと姿勢・スタッフ	エアロ・田辺[予約]			ンノ・佐々木[予約]	EC(予約)	12:15(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・スタッフ	1				1			
30 12:	:30(30分)からだ元 ・田中(容)[予約]		13:833 9(5ムスモ/ゴルトレ(ゴルフトレー ニング) - スタッフ				12:30	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				12:30	12:30(40分)ピラティス ・清水[予約]			12:50(30分)スタイリッ シュパンプ・橋本[予 約]	12:40(40分)エアサイク		1:
							ĵ]	12:50(30分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・モ戸 (予約)	í								M-74C 7 633			12:50(30分)スタイリッ シュパンプ・橋本「予	ライド・大杉[予約]		
13:	:10(40分)ピラティス 日中(美)[予約]						13:00		[789]	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(AMP・REC(予約)		13:00(40分)ジムスモ/みんち で筋膜ほぐし・田中(容)[予彰	9		13:00				約]		13.05(10分)シャキッと姿勢 タッフ	
																		13:20(40分)ヨガ・斎藤 (直)[予約]					13:20(10分)ジムスモ/姿 善~美尻~・スタッフ	勢改
30							13:30	13:30(40分) * クラブ限定/TA EBO(R) ・板本[予約]									13:30	1		は無知分けるよえる /ファンケショナルサ / お腹シェイブ・スタッ ーキット・スタッフ 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]		1
	arcent and and										13:50(40分)CSLive/ ファイトアタックPRO- REC[予約]		1405(10分)ジムスモ/腰痛予 防・スタッフ	13:50(40分) CSLive/ ファイトアタックBEAT	ŕ	LANCING CAST OF THE STATE OF	ļ				13:45(30分)STEP ja m·大杉[予約]			
[Ŧ	:05(40分)ヨガ・清水 ・約]						14:00	14.00(40(5) 7 1 11 1	(4/20/20 G) #ESS #ess Comba (4	-	REC[Tris]		防・スタッフ 株は35年910ムスモ/ファンケショナルヤー サル・スタッフ	REC	ļ	14:00(10分)ジムスモ/肩こり 予防・スタッフ	14:00	14.00(40())7111				!		
							14.00	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[セッジョン][予約]	E			4y4-X9y2			1439/109/07/27/1	14.00	14:20(40分)ストリート ダンス・毛戸[予約]	14:20(60 公) キップは		14:20(20台)ファイトア	14:20(60 公) キップ#	14個は別な人スをデューティ ボリ	ディアレ 4
" -							14.30			-			1445(10分)ストレッチ・スタッ			14:35(10分)ジムスモ/ヒップリ フティング・スタッフ	14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		14:30(30分)ファイトア タックBEAT・大杉[予 約]	育スクール(幼児)[ス	201年時業16-3997	⊣'
<u>.</u>					N.		15:00		l			 	7	 			15:00			!	***	ľ		
							-					 	 				1	15:15(30分)Fit Fun· 毛戸[予約]			15:20(40分)ZUMBA(R)·新田[予約]	ł		
30		15:30(60分)キッズ(*		作館日		15:30	15:30(60分)キッズダン	15:30(60分)キッズ体	k	15:30(60分)キッズダン	15:30(60分)キッズ体		15:30(60分)キッズダン	15:30(60分)キッズ体		15:30	毛戸[予約]	15:30(60分)キッズ体		R)·新田[予約]	15:30(60分)キッズ体		10
		15:30(60分)キッズ(育スクール(幼児)[クール]	z		<u>~⊢</u>			15:30(60分)キッズダン ススクール (幼児) [ス クール]	育スクール (幼児) [ス クール]	`	ススクール(幼児)[ス クール]	・15:30(60分)キッズ付 育スクール(幼児)[ス クール]		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]		
00							16:00				1			İ			16:00	16:10(40分)ZUMBA (R) ·中村[予約]				1	16:10(10分)ストレッチ・ス フ	(タッ 1/
					ш						İ			İ			1	R) 144 (174)		İ	1	1		\neg
16:	:40(60分)キッズチア	16:30(60分)キッズ(育スクール(児童)[クール]	本				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(原金)[2	k z	16:30(60分)キッズダン	・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	v 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)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]					1
ĺίź	えクール] グープル	ラール]					2	クール]	タール]		タール] がいまた	グール]		クール]	タール]				タール]		I			
00							17:00				1			1			17:00	17:00(40分)エアロサ ーキット・中村[予約]			<u> </u>			1
																<u> </u>	ļ							
30		17:30(60分)キッズ(育スクール(児童)[2 クール]	本 ス				17:30		17:30(60 分)キッズ体 育スクール (児童)[ス クール]	š	17:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス	・17:30(60分)キッズ(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	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		17:30							
97:	50(60分)キッズチア ンススクール(児童	クール]							クール]		クール]	クール]		クール]	クール]		ļ	10 00/10 /\\ = 17 +16						
יווע	A-5-10]		ļ				18:00				1		ļ	-		ļ	18:00	18:00(40分)ヨガ・高橋 [予約]			 		ļ	
							10-20						18:35(10分)ジムスモ/お腹シェイブ・スタッフ			-	10-20	-						
_							10.30			+		 	ェイブ・スタッフ 18:50(10分)ジムスモ/腰痛予 防・スタッフ				10.30				 			
	:10(40分)ZUMBA(19:00		19:00(40分)HOTヨガ・				防・スタッフ 19:10(10分)ストレッチ・スタッ	19:10(40分)ファイトア	19:10(40分)エアサイク	,	19:00							
R)	・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([19:20(40分)ヨガ・吉田 [予約]	Í	タックBEAT・大杉[予 約]	7 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]	· 				†	t		 	
0							19:30	ンプ・間瀬[予約]		 	R)·平山[予約]	[予約]		t	1	<u> </u>	19:30	 		 	†		 	
Н										†	1					 				t	t			
20.00	00(40分)CSLive/シェイブ レブ・LIVE[予約]	20:00(30分)CSLive/リズム AMP・REC[予約]	С				20:00		2000(30分)CSLive/X-CC RE FIGHTING·LIVE[学都	o n			 		20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ト・LIVE(予約)	1	20:00						t	
							3	20:15(40分)ファイトア タックPRO・問瀬[予]		20:15(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・REC[予約]	20:15(40分)CSLive/スム- 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 20.3(10分)ジムスモ/ヒップリ 30.3(10分)ジムスモ/ファンクショナルヤー キット・スタック	20:15(30分)シェイブバ	F-LIVE(手約)	20:15(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・スタッフ	1			1	İ		İ	
0							20:30	約]					2030(89)じムスモ/ファンタショナルヤー キット・スタック	[予約]			20:30				1		İ	2
L																					I			
0 21:0 「事	:00(40分)ヨガ・高山 ・約]						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	7	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[手約]			21:00				I			2
. "	***						·	±81	ライド・間瀬[予約]]										l			
0							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		ファンクショナルエリア	スタジオ1		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		ファンクショナルエリ	J7
		月			火				水			木			<u> </u>		阿田		±			B		

作成日:2025/10/24 12:53:31