

## セントラルウェルネスクラブ蒲生 - 2025年12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>

曜日	月	火	水	木	金	土	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	
08:00			08:00			08:00			08:00			08:00			
08:30		09:40(50分)ヨガ・心地よい身体×ストレッチ	09:40(50分)ヨガ・心地よい身体×ストレッチ			09:40(50分)ヨガ・心地よい身体×ストレッチ			09:40(50分)ヨガ・心地よい身体×ストレッチ			09:40(50分)ヨガ・心地よい身体×ストレッチ			
09:00(40分)ZUMBA(火)・岡本(予約)	10:00(40分)CSLive・フィットネス&REC(予約)	10:00(40分)ストリートヨガ・ダンス・毛戸(予約)	10:10(40分)ヨガ・砂田(予約)	10:00(40分)* クラブヨガ・ヒーリング(予約)	10:10(40分)エアロサーキット・谷口(予約)	10:00(60分)キッズダンススクール(先里)(スクール)	10:00(60分)キッズダンススクール(先里)(スクール)	10:00(60分)キッズダンススクール(先里)(スクール)	10:00(60分)CSLive(予約)	10:00(60分)キッズダンススクール(先里)(スクール)	10:00(60分)CSLive(予約)	09:00(40分)キッズ体操スクール(先里)(スクール)	09:30	09:00(40分)キッズ体操スクール(先里)(スクール)	
10:00															
10:30															
10:50(40分)エアロサーキット・朝野(予約)	11:00(30分)Fit Fun・毛戸(予約)	11:00(40分)ZUMBA(火)・岡本(予約)	11:00(40分)ヨガ・砂田(予約)	11:00(40分)* ZUMBA(火)・岡本(予約)	11:00(40分)* クラブヨガ・ヒーリング(予約)	11:00(40分)アゼリア(火)・岡本(予約)	11:00(40分)ヨガ・スリミング(予約)	11:00(40分)ヨガ・スリミング(予約)	11:00(40分)ヨガ・スリミング(予約)	11:00(40分)ヨガ・スリミング(予約)	11:00(40分)ヨガ・スリミング(予約)	11:00(40分)ヨガ・スリミング(予約)	11:00(40分)ヨガ・スリミング(予約)	11:00(40分)ヨガ・スリミング(予約)	
11:00															
11:30		11:30(10分)ジムスモ・吉中(火)・イフ・スラッシュ	11:30(10分)ジムスモ・吉中(火)・イフ・スラッシュ			11:30(10分)ジムスモ・吉中(火)・イフ・スラッシュ			11:30(10分)ジムスモ・吉中(火)・イフ・スラッシュ			11:30(10分)ヨガ・吉中(火)・イフ・スラッシュ			
11:30															
11:50(30分)健康体操	12:00(40分)エアサイクルフィットネス・吉中(火)・イフ・スラッシュ	12:00(40分)*エアサイクルフィットネス・吉中(火)・イフ・スラッシュ	12:00(40分)ヨガ・吉中(火)・イフ・スラッシュ	12:00(40分)*ヨガ・吉中(火)・イフ・スラッシュ	12:00(40分)*シングル・吉井(予約)	12:00(40分)アゼリア(火)・吉井(予約)	12:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	
12:00															
12:30		12:30(30分)からだ元気・田中(春)(予約)	12:30(30分)ヨガ・吉井(予約)	12:35(40分)エアサイクルフィットネス・吉中(火)・イフ・スラッシュ	12:35(40分)エアサイクルフィットネス・吉中(火)・イフ・スラッシュ	12:35(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:35(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:35(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:35(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:35(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:35(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:35(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:35(40分)ヨガ・吉井(予約)	12:35(40分)ヨガ・吉井(予約)	
13:00															
13:00(40分)ビタライス	13:00(40分)エアサイクルフィットネス・吉中(火)・イフ・スラッシュ	13:00(40分)エアサイクルフィットネス・吉中(火)・イフ・スラッシュ	13:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	13:00(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	13:00(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	13:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	13:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	13:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	13:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	13:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	13:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	13:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	13:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	13:00(40分)ヨガ・吉井(予約)	
13:30															
13:30		13:30(40分)* クラブZumba EBO(火)・板木(予約)	13:30(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	13:35(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	13:35(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	13:35(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	13:35(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	13:35(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	13:35(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	13:35(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	13:35(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	13:35(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	13:35(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	13:35(40分)*CSLive(火)・吉井(予約)	
14:00															
14:00(40分)ヨガ・清水(予約)															
14:30															
15:00															
15:30		15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)	
16:00															
16:00															
16:30		16:30(90分)キッズダンススクール(先里)(スクール)	16:30(60分)キッズ体操スクール(吉井)(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	16:30(60分)ヨガ・新田(予約)	16:30(60分)ヨガ・新田(予約)	16:30(60分)ヨガ・新田(予約)	
17:00															
17:00		17:30(60分)キッズ体操スクール(先里)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)ヨガ・大杉(予約)	17:30(80分)ヨガ・大杉(予約)	17:30(80分)ヨガ・大杉(予約)	
17:30															
17:30		17:30(60分)キッズ体操スクール(先里)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)キッズダンススクール(吉井)(スクール)	17:30(80分)ヨガ・高橋(予約)	17:30(80分)ヨガ・高橋(予約)	17:30(80分)ヨガ・高橋(予約)	
18:00															
18:30															
19:00		19:00(40分)ZUMBA(火)・岡本(予約)	19:00(40分)HOTヨガ・高橋(予約)	19:20(40分)* シエイブーン・間瀬(予約)	19:20(40分)*ZUMBA(火)・吉田(予約)	19:20(40分)*ヨガ・吉田(予約)	19:30(80分)ヨガ・吉田(予約)	19:30(80分)ヨガ・吉田(予約)	19:30(80分)ヨガ・吉田(予約)	19:30(80分)ヨガ・吉田(予約)	19:30(80分)ヨガ・吉田(予約)	19:00(40分)*エアロサーキット・大杉(予約)	19:00(40分)*エアロサーキット・大杉(予約)	19:00(40分)*エアロサーキット・大杉(予約)	
19:30															
20:00		20:00(30分)CSLive・シニア	20:00(30分)CSLive・X-COOL FIGHTING-LIVE(予約)	20:15(40分)ファイタックPRO・間瀬(予約)	20:15(40分)*CSLive・スマート・リーング・REC(予約)	20:15(40分)*CSLive・スマート・リーング・REC(予約)	20:15(40分)ジムスモ(ヒップ・アンド・リーング)・佐々木(予約)	20:15(40分)ジムスモ(ヒップ・アンド・リーング)・佐々木(予約)	20:15(40分)ジムスモ(ヒップ・アンド・リーング)・佐々木(予約)	20:00(40分)CSLive・エアロサーキット・大杉(予約)	20:00(40分)CSLive・エアロサーキット・大杉(予約)	20:00(40分)CSLive・エアロサーキット・大杉(予約)	20:00(40分)CSLive・エアロサーキット・大杉(予約)	20:00(40分)CSLive・エアロサーキット・大杉(予約)	
20:30															
21:00		21:00(40分)ヨガ・高山(予約)	21:00(40分)エアサイクル・フィットネス・バーチカル・フィットネス・ハイライト・佐々木(予約)	21:00(40分)*CSLive・Lat-Lat-REC(予約)	21:00(40分)*CSLive・Lat-Lat-REC(予約)	21:00(40分)*CSLive・Lat-Lat-REC(予約)	21:00(40分)ヨガ・高橋(予約)	21:00(40分)ヨガ・高橋(予約)	21:00(40分)ヨガ・高橋(予約)	21:00(40分)ヨガ・高橋(予約)	21:00(40分)ヨガ・高橋(予約)	21:00(40分)ヨガ・高橋(予約)	21:00(40分)ヨガ・高橋(予約)	21:00(40分)ヨガ・高橋(予約)	
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
曜日	月	火	水	木	金	土	日								曜日

休館日

作成日:2025/11/27 11:17:22