

セントラルウェルネスクラブ蒲生 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。

9日(土)、12日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブまでお問合せ下さい。

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]:予約が必要でず [整理券]:整理券が必要でず

< スタジオ >

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ア	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエア	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエア	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエア	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエア	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエア	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエア
08:00						08:00									08:00	08:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	08:00
08:30						08:30									08:30					08:30
09:50(40分)ZUMBA(R)・園本[予約]						10:00	10:10(40分)ストリートダンス・毛戸[予約]	10:10(40分)ボディケアストレッチ・田中(音)[予約]	10:10(40分)ヨガ・砂田[予約]	10:20(40分)・クラブ運営・ならみ・コンディショニング・小坂[予約]		10:10(40分)エアロサーキット・各口[予約]	10:20(40分)・	10:15(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ・スタッフ	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(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
10:50(40分)エアロサーキット・桐野[予約]						11:00	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)・園田[予約]	11:00(40分)CSLive・ビクス・LIVE[予約]	11:00(40分)ジムスモ/園田・スタッフ	11:00(40分)エアロサーキット・フィットネス/リズム・ライド・佐々木[予約]	11:00(40分)ストレッチ・スタッフ	11:00(40分)CSLive・ヨガ・REC[予約]	11:00	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]	11:00	
11:30						11:30	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]			11:50(40分)ボッチャ・石井[予約]				11:30			11:55(40分)ボディメイクサーキット・大内[予約]	11:30	
12:00						12:00			12:00(40分)シンプルエアロ・田辺[予約]			12:00(40分)シェイプアップ・佐々木[予約]			12:00					12:00
12:30						12:30	12:35(40分)カラダザン・アラス・田中(音)[予約]				12:40(10分)シャキッと運動・スタッフ				12:30	12:30(40分)ピラティス・清水[予約]			12:40(40分)エアロバイク・フィットネス/リズム・ライド・大杉[予約]	12:30
13:00						13:00			13:00(40分)ヨガ・斎藤(音)[予約]	13:10(30分)CSLive・リズム・CAMP・REC[予約]		13:00(40分)ジムスモ/みんなのストレッチ・田中(音)[予約]			13:00			12:50(30分)スタイリッシュ・パンプ・橋本[予約]	13:00	
13:30						13:30									13:30	13:20(40分)ヨガ・斎藤(音)[予約]				13:30
14:00						14:00	14:20(40分)ストリートダンス・BEZ[予約]		13:50(40分)CSLive・フィットアタックPRO・REC[予約]			13:50(40分)CSLive・フィットアタックBEAT・REC			14:00			13:45(30分)STEP・Pan・大杉[予約]	14:00	
14:30						14:30									14:30	14:20(40分)ストリートダンス・毛戸[予約]				14:30
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(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	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)・園田[予約]	15:30	
16:00						16:00									16:00	16:10(40分)ZUMBA(R)・中村[予約]			16:10(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	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(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		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(40分)エアロサーキット・中村[予約]				17:00
17:30						17:30			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						17:30
18:00						18:00									18:00	18:00(40分)ヨガ・高橋[予約]				18:00
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)HOTヨガ・高橋[予約]					19:10(40分)フィットアタックBEAT・大杉[予約]	19:10(40分)エアロバイク・フィットネス/リズム・ライド・佐々木[予約]	19:00						19:00
19:30						19:30								19:30						19:30
20:00	20:00(60分)シェイプアップ・パンプ・LIVE[予約]	20:10(40分)エアロバイク・フィットネス/リズム・ライド・園田[予約]				20:00	20:15(40分)フィットアタックPRO・園田[予約]		20:15(40分)CSLive・フィットアタックBEAT・REC[予約]	20:15(40分)CSLive・リズム・ス&E・トレーニング・REC[予約]	20:15(10分)ジムスモ/毛戸・スタッフ	20:10(30分)シェイプアップ・POWER・佐々木[予約]	20:00	20:00(60分)CSLive・エアロバイク・フィットネス/リズム・ライド・LIVE[予約]	20:00					20:00
20:30						20:30								20:30						20:30
21:00	21:00(40分)ヨガ・高山[予約]					21:00	21:00(30分)ファンクショナルエア・フィットネス/リズム・ライド・園田[予約]		21:05(40分)CSLive・Lab・REC[予約]			21:00(30分)CSLive・リズム・ス&E・トレーニング・REC[予約]	21:00						21:00	
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ア	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエア	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエア	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエア	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエア	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエア	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエア
月			火			水			木			金			土			日		