

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)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。

3日(土)、12日(月)については以下のプログラム、営業時間には異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	
09:00			09:00			09:00			09:00			09:00			
09:30		09:40(50分)JUMBA(R)- ヨガ(木)(予約)	09:40(50分)JUMBA(R)- ヨガ(木)(予約)			09:40(50分)JUMBA(R)- ヨガ(木)(予約)			09:40(50分)JUMBA(R)- ヨガ(木)(予約)			09:40(50分)JUMBA(R)- ヨガ(木)(予約)			
10:00	10:00(40分)CSLive-フィット ビライス-REC(予約)		10:00(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(容 子)(予約)	10:10(40分)ヨガ・砂田 10:00(40分)* クラブヨガ-七 番(木)(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(児童)(ス クール)	10:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)		10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)(ス クール)				
10:30	10:50(40分)エアロサ ーキット-柄野(木)(予 約)														
11:00	11:00(30分)Fit Fun- 毛戸(予約)		11:00(40分)ヨガ・大井 11:00(40分)JUMBA(R)- 福田(予約)	11:00(40分)CSLive- ビライス-LIVE(予 約)	11:00(40分)ヨガ・大井 11:00(40分)CSLive- ビライス-LIVE(予 約)	11:00(40分)エアロサ ーキット-谷口(予約)		11:00(40分)キッズダン ススクール(児童)(ス クール)	11:00(40分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)		11:00(40分)キッズ体 育スクール(幼児)(ス クール)				
11:30		11:30(10分)ジムスモ-吉中 11:30(10分)ジムスモ-吉中				11:30(10分)ジムスモ-木 山(木)(予約)		11:30(10分)ジムスモ-木 山(木)(予約)		11:30(40分)エリザベス エアロ-・長井(予約)		11:30(40分)エリザベス エアロ-・長井(予約)			
12:00	12:00(30分)エアサイクル フィットネス(木)(ヒツ 美)(予約)		12:00(40分)*シェイプバ ンプ40-佐々木(予 約)	12:00(40分)シェイプバ ンプ40-佐々木(予 約)	12:00(40分)シェイプバ ンプ40-佐々木(予 約)	12:00(40分)シェイプバ ンプ-佐々木(予約)		12:00(10分)ジムスモ-木 山(木)(予約)	12:00(40分)ビライス 清木(予約)		12:00(40分)エアロサイ クル-・大内(予約)				
12:30	(23:3030分)からだ元 気-田中(容子)(予 約)		12:35(40分)カラダマテ トグラ-田中(容子)(予 約)		12:35(40分)ヨガ・青藤 12:35(40分)ヨガ・青藤	12:35(40分)ヨガ・青藤 12:35(40分)ヨガ・青藤		12:35(40分)ヨガ・青藤 12:35(40分)ヨガ・青藤	12:35(40分)ヨガ・青藤 12:35(40分)ヨガ・青藤		12:35(40分)ヨガ・青藤 12:35(40分)ヨガ・青藤				
13:00	13:10(40分)ビライス -田中(美)(予約)		13:10(40分)* クラブヨ ガ-EBD(木)(予約)		13:10(40分)CSLive- フィットネス(木)(予 約)	13:10(40分)CSLive- フィットネス(木)(予 約)		13:10(40分)ヨガ・青藤 13:10(40分)ヨガ・青藤	13:00(40分)ヨガ・青藤 13:00(40分)ヨガ・青藤		13:00(40分)ヨガ・青藤 13:00(40分)ヨガ・青藤				
13:30			13:30(40分)* クラブヨ ガ-EBD(木)(予約)		13:30(40分)CSLive- フィットネス(木)(予 約)	13:30(40分)CSLive- フィットネス(木)(予 約)		13:30(40分)ヨガ・青藤 13:30(40分)ヨガ・青藤	13:30(40分)ヨガ・青藤 13:30(40分)ヨガ・青藤		13:30(40分)ヨガ・青藤 13:30(40分)ヨガ・青藤				
14:00	14:00(40分)ヨガ・清水 (予約)				14:20(40分)ストリート ダンス-BE2(木)(予 約)	14:20(40分)ヨガ・青藤 14:20(40分)ヨガ・青藤		14:20(40分)ヨガ・青藤 14:20(40分)ヨガ・青藤	14:20(40分)ヨガ・青藤 14:20(40分)ヨガ・青藤		14:20(40分)ヨガ・青藤 14:20(40分)ヨガ・青藤				
14:30						14:30(40分)ヨガ・青藤 14:30(40分)ヨガ・青藤		14:30(40分)ヨガ・青藤 14:30(40分)ヨガ・青藤		14:30(40分)ヨガ・青藤 14:30(40分)ヨガ・青藤					
15:00						15:30(60分)キッズダン ススクール(木)(予 約)		15:30(60分)キッズダン ススクール(木)(予 約)	15:30(60分)キッズダン ススクール(木)(予 約)		15:30(60分)キッズダン ススクール(木)(予 約)				
15:30						15:30(60分)キッズダン ススクール(木)(予 約)		15:30(60分)キッズダン ススクール(木)(予 約)	15:30(60分)キッズダン ススクール(木)(予 約)		15:30(60分)キッズダン ススクール(木)(予 約)				
16:00															
16:30	16:30(60分)キッズダン ススクール(木)(予 約)		16:30(60分)キッズ体 育スクール(木)(予 約)		16:30(60分)キッズ体 育スクール(木)(予 約)			16:30(60分)キッズ体 育スクール(木)(予 約)			16:30(60分)キッズ体 育スクール(木)(予 約)				
17:00															
17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(木)(予 約)		17:30(60分)キッズ体 育スクール(木)(予 約)		17:30(60分)キッズ体 育スクール(木)(予 約)			17:30(60分)キッズ体 育スクール(木)(予 約)			17:30(60分)キッズ体 育スクール(木)(予 約)				
18:00	17:50(60分)キッズチア ダンススクール(木)(予 約)														
18:30															
19:00	19:10(40分)JUMBA(R)- ヨガ(木)(予約)		19:00(40分)HOTヨガ・ 青藤(木)(予約)	19:20(40分)* シェイプバ ンプ-吉田(木)(予約)	19:20(40分)* シェイプバ ンプ-吉田(木)(予約)	19:20(40分)Fit Fun- 吉田(木)(予約)		19:20(40分)エアロサ ーキット-大井(木)(予 約)	19:30(60分)ヨガ・高橋 (予約)		19:30(60分)ヨガ・高橋 (予約)				
19:30															
20:00	20:00(60分)CSLive-X-CO RE FIGHTING-LIVE(予 約)		20:00(30分)CSLive-X-CO RE FIGHTING-LIVE(予 約)		20:10(40分)ファイタ ークラブPRO-間瀬(予 約)		20:10(30分)シェイプバ ンプPOWER-佐々木(予 約)	20:00(40分)エアロサ ーキット-大井(木)(予 約)	20:00						
20:30	20:10(40分)エアサイ クル-フィットネス/ハワー ド-横川(木)(予約)							20:10(40分)エアロサ ーキット-大井(木)(予 約)	20:30						
21:00	21:00(40分)ヨガ・高山 (予約)		21:10(30分)ファンクショ ナルエリア(佐々木(予 約))	21:10(40分)エアサイク ル-フィットネス/ハワー ド-間瀬(予約)	21:10(40分)CSLive- Lat-Lat-REC(予約)		21:00(30分)CSLive- スムース&リーリング-REC(予 約)	21:00							
21:30															
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

休館日