

セントラルウェルネスクラブ蒲生 - 2026年02月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。

11日(水)、23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)A:みんなで体操-スクール		09:40(50分)A:みんなで体操-スクール		09:40(50分)A:みんなで体操-スクール		09:40(50分)A:みんなで体操-スクール		09:40(50分)A:みんなで体操-スクール		09:40(50分)A:みんなで体操-スクール		09:40(50分)A:みんなで体操-スクール
09:50(40分)IZUMBA(火)・岡本(予約)		10:00(40分)CSLive-フィットネス/REC(予約)	10:00(40分)ストレッチ・田中(予約)	10:10(40分)ボディケアダンス・毛戸(予約)	10:10(40分)ヨガ・砂田(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(先着)(スクール)	10:00(60分)キッズ体操スクール(先着)(スクール)	10:00(60分)キッズダンススクール(先着)(スクール)	10:00(60分)キッズ体操スクール(先着)(スクール)	10:00(60分)キッズ体操スクール(先着)(スクール)	10:00(40分)CSLive(予約)		09:30
10:00														10:00
10:30		10:50(40分)エアロサーキット・柄野(予約)												10:30
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)IZUMBA(火)・福田(予約)	11:00(40分)CSLive-フィットネス/REC(予約)	11:00(40分)ヨガ・青森(予約)	11:00(40分)エアロサーキット・谷口(予約)	11:00(40分)エアロサーキット・石井(予約)	11:00(40分)エアロサーキット・石井(予約)	11:00(40分)エアロサーキット・石井(予約)	11:00(40分)エアロサーキット・石井(予約)	11:00(40分)エアロサーキット・石井(予約)	11:00(40分)エアロサーキット・石井(予約)	11:00
11:30		11:30(10分)ジムスモ/吉中(火)												11:30
12:00		11:50(30分)健康体操(田中(予約))	12:00(40分)エアロヨガ(田中(予約))	11:45(40分)シェイプアップ40・佐々木(予約)	11:50(40分)エアロ・大月(予約)	12:00(40分)シングルエアロ・田坂(予約)	11:50(40分)ヨガ・石井(予約)	12:00(40分)シェイプアップ・佐々木(予約)	12:00(40分)ヨガ・石井(予約)	12:00(40分)ヨガ・石井(予約)	12:00(40分)ヨガ・石井(予約)	11:55(40分)ボディイクサーキット・大内(予約)		12:00
12:30		12:30(30分)からだ元気・田中(予約)												12:30
13:00		13:10(40分)ピラティス・田中(美)(予約)												13:00
13:30														13:30
14:00		14:00(40分)ヨガ・清水(予約)												14:00
14:30														14:30
15:00														15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体操スクール(先着)(スクール)												15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00		17:30(60分)キッズダンススクール(先着)(スクール)												17:00
17:30		17:50(60分)キッズダンススクール(先着)(スクール)												17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00		19:00(40分)IZUMBA(火)・山本(予約)												19:00
19:30														19:30
20:00		20:00(60分)CSLive-シェイプアップ(予約)	20:10(40分)エアロヨガ(高橋(予約))	20:00(30分)CSLive-X-CORE FIGHTING-LIVE(予約)	19:00(40分)IZUMBA(火)・平山(予約)	19:20(40分)HOTヨガ・吉田(予約)	19:30(40分)エアロサーキット・大内(予約)	19:30(40分)エアロサーキット・大内(予約)	19:30(40分)エアロサーキット・大内(予約)	19:30(40分)エアロサーキット・大内(予約)	19:30(40分)エアロサーキット・大内(予約)	20:00(30分)CSLive-エアロヨガ(高橋(予約))		20:00
20:30														20:30
21:00		21:00(40分)ヨガ・高山(予約)			21:00(30分)ファンクショナルエリア(佐々木(予約))	21:10(40分)エアロヨガ(佐々木(予約))	21:00(40分)CSLive-Lat-Lat-REC(予約)	21:00(40分)CSLive-エアロヨガ(高橋(予約))	21:00(40分)CSLive-エアロヨガ(高橋(予約))	21:00(40分)CSLive-エアロヨガ(高橋(予約))	21:00(40分)CSLive-エアロヨガ(高橋(予約))	21:00(40分)CSLive-エアロヨガ(高橋(予約))		21:00
21:30														21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日							曜日

休館日