

セントラルウェルネスクラブ蒲生 - 2026年07月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。

20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(幼児)「スクール」	08:00
08:30						08:30	08:40(15分)みんなで健康「スタジオ」					08:40(15分)ストレッチ「スタジオ」			08:30					08:30
09:50(40分)ZUMBA(リ)・園芸[予約]																				
10:00						10:00	10:10(40分)ストリートダンス・毛声[予約]	10:10(40分)ボディアーストレッチ・田中(音)[予約]	10:10(40分)ヨガ・砂田[予約]	10:20(40分)・クラブ養生・毛声・ボディアレンジ「スタジオ」	10:10(40分)エアロサーキット・各口[予約]	10:10(40分)エアロサーキット・各口[予約]	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」	10:10(40分)CSLive・フィットネス/BEAT・REC[予約]	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	11:00(30分)Fit Fun・毛声[予約]	11:00(40分)ヨガ・大月[予約]	11:00(40分)ZUMBA(リ)・藤田[予約]	11:00(40分)CSLive・ピラティス・LIVE[予約]	11:00(40分)CSLive・ダンス・波田[予約]	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「スタジオ」	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									11:30					11:30
11:50(30分)健康体操・田中(音)[予約]						11:50(40分)シェイプアップ・佐々木[予約]	11:50(40分)バレエエクササイズ・大月[予約]		12:00(40分)シムプルエアロ・田道[予約]	11:50(40分)ボッチャ・石井[予約]		12:00(40分)シェイプアップ・佐々木[予約]		12:00				11:55(40分)ボディメイクサーキット・大内[予約]		12:00
12:00						12:00									12:00					12:00
12:30						12:30	12:35(40分)カラダづくり・田中(音)[予約]								12:30	12:30(40分)ピラティス・清水[予約]			12:40(40分)エアロサーキット・大杉[予約]	12:30
13:00						13:00									13:00				12:50(30分)スタイリッシュ・橋本[予約]	13:00
13:30						13:30									13:30	13:20(40分)ヨガ・斎藤(画)[予約]			13:30(30分)CSLive・エアロ・フィットネス/リズム・ライド・大杉[予約]	13:30
14:00						14:00									14:00				13:45(30分)STEP・大杉[予約]	14:00
14:30						14:30									14:30	14:20(40分)ストリートダンス・毛声[予約]			14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」	14:30
15:00						15:00									15:00					15:00
15:30						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・毛声[予約]	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」		15:20(40分)ZUMBA(リ)・園芸[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	15:30
16:00						16:00									16:00	16:10(40分)ZUMBA(リ)・中村[予約]			16:10(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」	16:00
16:30						16:30	16:30(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(幼児)「スクール」	16:30(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(幼児)「スクール」	16:30(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(幼児)「スクール」	16:30	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					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						19:00									19:00					19:00
19:30						19:30									19:30					19:30
20:00						20:00									20:00					20:00
20:30						20:30									20:30					20:30
21:00						21:00									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