

セントラルウェルネスクラブ蒲生 - 2026年08月 -

4日(火)、11日(火)、15日(土)、18日(日)、17日(月)、18日(火)、25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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			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		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	09:00(60分)キッズダンススクール(児童)「スクール」	09:00(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」	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」	09:00						
08:30						08:30									08:30									08:30					
09:00	09:50(40分)ZUMBA(R)・園本[予約]					09:00	10:40(15分)みんなで体操・ストレッチ								09:00	10:40(15分)みんなで体操・ストレッチ							09:00						
10:00						10:00	10:50(40分)CSLive/ワールドダンス・REC(予約)								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」		10:10(40分)CSLive/フィットネス/リズム・REC(予約)				10:00						
10:30						10:30									10:30								10:30						
11:00	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								11:00						
11:30						11:30									11:30								11:30						
12:00	11:50(30分)健康体操・田中(香)[予約]					12:00	11:45(40分)シェイパハンブ・佐々木[予約]								12:00								12:00						
12:30	12:30(30分)からだ元気・田中(香)[予約]					12:30	12:30(40分)カラダデックス・田中(香)[予約]								12:30	12:30(40分)ピラティス・清水[予約]							12:30						
13:00	13:10(40分)ピラティス・田中(美)[予約]					13:00									13:00								13:00						
13:30						13:30									13:30								13:30						
14:00	14:05(40分)ヨガ・清水[予約]					14:00	14:20(40分)ストリートダンス・BEAT[予約]								14:00	14:20(40分)ストリートダンス・毛戸[予約]							14:00						
14:30						14:30									14:30								14:30						
15:00						15:00									15:00								15:00						
15:30						15:30									15:30								15:30						
16:00						16:00									16:00								16:00						
16:30	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)「スクール」					16:30	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)「スクール」								16:30	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」		15:20(40分)ZUMBA(R)・中村[予約]				16:30						
17:00	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)「スクール」					17:00	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)「スクール」								17:00	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」						17:00						
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」					17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」								17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」						17:30						
18:00						18:00									18:00									18:00					
18:30						18:30									18:30									18:30					
19:00						19:00									19:00									19:00					
19:30	19:30(40分)シェイパハンブ・園本[予約]					19:30	19:20(40分)コンベーション・エアロ・園本[予約]								19:30	19:20(40分)フィットネス/リズム・REC(予約)	19:20(40分)エアロサーキット・中村[予約]						19:30						
20:00	20:10(40分)CSLive/リズムCAMP・REC(予約)					20:00	20:15(40分)フィットネス/リズム・REC(予約)								20:00	20:15(40分)フィットネス/リズム・REC(予約)	20:15(40分)エアロサーキット・中村[予約]						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(40分)フィットネス/リズム・REC(予約)								21:00	21:00(40分)フィットネス/リズム・REC(予約)	21:00(40分)エアロサーキット・中村[予約]						21:00						
21:30						21:30									21:30									21:30					
スタジオ1			スタジオ2			スタジオ1			スタジオ2			スタジオ1			スタジオ2			スタジオ1			スタジオ2			スタジオ1			スタジオ2		
月			火			水			木			金			土			日											

休館日