

セントラルウェルネスクラブ蒲生 - 2026年09月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。

21日(月)、23日(火)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			曜日	水			木			金			曜日	土			曜日	日			曜日						
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			08:45(15分)みんなで健康:スタジオ			08:30	08:45(15分)ストレッチ:スタジオ					08:45(15分)みんなで健康:スタジオ			08:30							08:30								
10:00	09:50(40分)ZUMBA(R)・園長[予約]		10:00(40分)CSLive・ワズ・園長[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)・カラテ置き・小坂[予約]			10:10(40分)エアロサキット・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]				10:00(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(40分)エアロサキット・各口[予約]							10:30									
11:00	10:50(40分)エアロサキット・桐野[予約]		11:00(40分)HOTヨガ・ワズ・園長[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)・園長[予約]	11:00(40分)CSLive・ワズ・園長[予約]	11:00(40分)ジムスモ・園長[予約]	11:00(40分)CSLive・ワズ・園長[予約]	11:00(40分)エアロサキット・ワズ・園長[予約]	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・佐々木[予約]	11:50(40分)バレエエクササイズ・大月[予約]							11:35(40分)オリジナルエアロ・長井[予約]						11:30									
12:00	11:50(30分)健康体操・田中(音)[予約]		11:30(10分)ジムスモ・園長[予約]	11:40(10分)ジムスモ・園長[予約]		12:00				12:00(40分)シェイプアップ・佐々木[予約]	12:00(40分)シェイプアップ・佐々木[予約]			12:00(40分)シェイプアップ・佐々木[予約]						11:55(40分)ボディメイクサーキット・大内[予約]		12:00								
12:30	12:30(30分)からだ元気・田中(音)[予約]					12:30	12:35(40分)カラダ元気・田中(音)[予約]								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															12:40(40分)エアロバイク・ワズ・園長[予約]		13:00							
13:30						13:30																13:30								
14:00	14:05(40分)ヨガ・清水[予約]					14:00																14:00								
14:30						14:30	14:20(40分)ストリートダンス・BEZ[予約]															14:30								
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									
16:00						16:00																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									
17:00						17:00																17:00								
17:30						17:30																17:30								
18:00	17:50(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]					18:00																18:00								
18:30						18:30																18:30								
19:00	19:30(40分)シェイプアップ・園長[予約]					19:00	19:20(40分)コンベクション・園長[予約]															19:00								
19:30						19:30																19:30								
20:00	20:10(40分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]		20:10(40分)エアロバイク・ワズ・園長[予約]			20:00																20:00								
20:30						20:30																20:30								
21:00	21:00(40分)ヨガ・高山[予約]					21:00																21:00								
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							
曜日	月			火				曜日	水				木				金				曜日	土				日				曜日

休館日