

セントラルウェルネスクラブ蒲生 - 2026年10月 -

8日(火)、13日(火)、20日(火)、27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 [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

月				火				水				木				金				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	曜日	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエリア	曜日	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエリア	曜日	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエリア	曜日	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエリア	曜日	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				08:00				08:00				08:00				
08:30							08:30				08:30				08:30				08:30				08:30				
09:00	09:50(40分)ZUMBA(R)・園本[予約]		09:40(15分)みんなの健康スタッフ				09:00	10:10(40分)ストリートダンス・毛戸[予約]	10:10(40分)ボクシング・田中(香)[予約]		09:00	10:10(40分)ヨガ・砂田[予約]	10:00(40分)エアロバイク・ラフ・園本[予約]	10:00(40分)エアロバイク・谷口[予約]	09:00	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]		09:00	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]		09:00	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]		
10:00							10:00				10:00				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]		10:00	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]		10:00	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]		
10:30							10:30				10:30				10:30				10:30				10:30				
10:50	10:50(40分)エアロバイク・園本[予約]		11:00(40分)CSLive/リズムCAMP・REC[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	11:00(40分)ZUMBA(R)・園本[予約]	11:00(40分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]	11:00(40分)エアロバイク・ラフ・園本[予約]	11:00	11:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		11:00	11:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		11:00	11:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
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・大月[予約]		11:30	11:45(40分)ZUMBA(R)・園本[予約]	11:50(40分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]	11:50(40分)エアロバイク・ラフ・園本[予約]	11:30	11:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	11:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		11:30	11:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	11:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		11:30	11:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	11:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
12:00	11:50(30分)健康体操・田中(香)[予約]		12:00(40分)エアロバイク・園本[予約]				12:00				12:00				12:00	12:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	12:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		12:00	12:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	12:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		12:00	12:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	12:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
12:30	12:30(30分)からだ元気・田中(香)[予約]		12:40(10分)エアロバイク・園本[予約]				12:30	12:35(40分)カラダづくり・田中(香)[予約]	12:40(10分)エアロバイク・園本[予約]		12:30	12:35(40分)ZUMBA(R)・園本[予約]	12:40(10分)エアロバイク・園本[予約]	12:40(10分)エアロバイク・園本[予約]	12:30	12:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	12:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		12:30	12:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	12:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		12:30	12:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	12:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
13:00	13:10(40分)ピラティス・田中(美)[予約]		13:20(40分)エアロバイク・園本[予約]				13:00	13:10(40分)ピラティス・田中(美)[予約]	13:20(40分)エアロバイク・園本[予約]		13:00	13:10(40分)ピラティス・田中(美)[予約]	13:20(40分)エアロバイク・園本[予約]	13:30(40分)エアロバイク・園本[予約]	13:00	13:10(40分)ピラティス・田中(美)[予約]			13:00	13:10(40分)ピラティス・田中(美)[予約]				13:00	13:10(40分)ピラティス・田中(美)[予約]		
13:30							13:30	13:35(40分)エアロバイク・園本[予約]	13:40(10分)エアロバイク・園本[予約]		13:30	13:35(40分)エアロバイク・園本[予約]	13:40(10分)エアロバイク・園本[予約]	13:50(40分)エアロバイク・園本[予約]	13:30	13:35(40分)エアロバイク・園本[予約]			13:30	13:35(40分)エアロバイク・園本[予約]				13:30	13:35(40分)エアロバイク・園本[予約]		
14:00	14:05(40分)ヨガ・清水[予約]		14:10(10分)エアロバイク・園本[予約]				14:00	14:05(40分)エアロバイク・園本[予約]	14:10(10分)エアロバイク・園本[予約]		14:00	14:05(40分)エアロバイク・園本[予約]	14:10(10分)エアロバイク・園本[予約]	14:20(40分)エアロバイク・園本[予約]	14:00	14:05(40分)エアロバイク・園本[予約]			14:00	14:05(40分)エアロバイク・園本[予約]				14:00	14:05(40分)エアロバイク・園本[予約]		
14:30							14:30	14:35(40分)エアロバイク・園本[予約]	14:40(10分)エアロバイク・園本[予約]		14:30	14:35(40分)エアロバイク・園本[予約]	14:40(10分)エアロバイク・園本[予約]	14:50(40分)エアロバイク・園本[予約]	14:30	14:35(40分)エアロバイク・園本[予約]			14:30	14:35(40分)エアロバイク・園本[予約]				14:30	14:35(40分)エアロバイク・園本[予約]		
15:00							15:00				15:00				15:00	15:10(30分)エアロバイク・園本[予約]			15:00	15:10(30分)エアロバイク・園本[予約]				15:00	15:10(30分)エアロバイク・園本[予約]		
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:40(10分)エアロバイク・園本[予約]				15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:40(10分)エアロバイク・園本[予約]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:40(10分)エアロバイク・園本[予約]	15:50(40分)エアロバイク・園本[予約]	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)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
16:00							16:00				16:00				16:00	16:10(40分)エアロバイク・園本[予約]			16:00	16:10(40分)エアロバイク・園本[予約]				16:00	16:10(40分)エアロバイク・園本[予約]		
16:30	16:40(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]		16:50(10分)エアロバイク・園本[予約]				16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	16:40(10分)エアロバイク・園本[予約]		16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	16:40(10分)エアロバイク・園本[予約]	16:50(40分)エアロバイク・園本[予約]	16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]			16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]				16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]		
17:00							17:00				17:00				17:00	17:00(40分)エアロバイク・園本[予約]			17:00	17:00(40分)エアロバイク・園本[予約]				17:00	17:00(40分)エアロバイク・園本[予約]		
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:40(10分)エアロバイク・園本[予約]				17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:40(10分)エアロバイク・園本[予約]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:40(10分)エアロバイク・園本[予約]	17:50(40分)エアロバイク・園本[予約]	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]		
18:00	18:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		18:10(10分)エアロバイク・園本[予約]				18:00				18:00				18:00	18:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		18:00	18:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		18:00	18:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:30							18:30				18:30				18:30				18:30				18:30				
19:00	19:20(40分)シェイプアップ・園本[予約]		19:30(10分)エアロバイク・園本[予約]				19:00	19:00(40分)エアロバイク・園本[予約]	19:10(10分)エアロバイク・園本[予約]		19:00	19:00(40分)エアロバイク・園本[予約]	19:10(10分)エアロバイク・園本[予約]	19:20(40分)エアロバイク・園本[予約]	19:00	19:00(40分)エアロバイク・園本[予約]			19:00	19:00(40分)エアロバイク・園本[予約]				19:00	19:00(40分)エアロバイク・園本[予約]		
19:30							19:30				19:30				19:30	19:40(40分)エアロバイク・園本[予約]			19:30	19:40(40分)エアロバイク・園本[予約]				19:30	19:40(40分)エアロバイク・園本[予約]		
20:00	20:10(40分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]		20:20(40分)エアロバイク・園本[予約]				20:00	20:10(40分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]	20:20(40分)エアロバイク・園本[予約]		20:00	20:10(40分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]	20:20(40分)エアロバイク・園本[予約]	20:30(40分)エアロバイク・園本[予約]	20:00	20:10(40分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]			20:00	20:10(40分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]				20:00	20:10(40分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]		
20:30							20:30				20:30				20:30	20:40(40分)エアロバイク・園本[予約]			20:30	20:40(40分)エアロバイク・園本[予約]				20:30	20:40(40分)エアロバイク・園本[予約]		
21:00	21:00(40分)ヨガ・高山[予約]		21:10(10分)エアロバイク・園本[予約]				21:00	21:00(40分)ヨガ・高山[予約]	21:10(10分)エアロバイク・園本[予約]		21:00	21:00(40分)ヨガ・高山[予約]	21:10(10分)エアロバイク・園本[予約]	21:20(40分)エアロバイク・園本[予約]	21:00	21:00(40分)ヨガ・高山[予約]			21:00	21:00(40分)ヨガ・高山[予約]				21:00	21:00(40分)ヨガ・高山[予約]		
21:30							21:30				21:30				21:30	21:40(40分)エアロバイク・園本[予約]			21:30	21:40(40分)エアロバイク・園本[予約]				21:30	21:40(40分)エアロバイク・園本[予約]		
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			
月				火				水				木				金				土				日			

休館日