セントラルウェルネスクラブ蒲生 － 2026年11月 －

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24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

	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエリア
09:00			
09:30			09:40(15分)みんなで体操・ストレッチ
10:00	09:50(40分)ZUMBA（R）・岡本[予約]	10:00(40分)CSLive/ウィールピラティス・REC[予約]	
10:30			
11:00	10:50(40分)エアロサーキット・桐野[予約]	11:00(40分)HOTカラダデトックス・田中（容）[予約]	
11:30			11:30(10分)ジムスモ/背中シェイプ・スタッフ
12:00	11:50(30分)健康体操・田中（容）[予約]	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・田中（美）[予約]	11:45(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
12:30	12:30(30分)からだ元気・田中（容）[予約]		12:30(30分)ジムスモ/ゴルキュゴルフレーニング・スタッフ
13:00	13:10(40分)ピラティス・田中（美）[予約]		
13:30			
14:00	14:05(40分)ヨガ・清水[予約]		
14:30			
15:00			
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00			
16:30	16:40(60分)キッズチアダンススクール（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]	
17:00			
17:30	17:50(60分)キッズチアダンススクール（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]	
18:00			
18:30			
19:00	19:20(40分)シェイプバンプ・家城[予約]		
19:30			
20:00	20:10(40分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・堀川[予約]	
20:30			
21:00	21:00(40分)ヨガ・高山[予約]		
21:30			

火

	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエリア
09:00	休館日		
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

水

	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエリア
09:00			
09:30	09:40(15分)みんなで体操・ストレッチ		
10:00	10:10(40分)ストリートダンス・毛戸[予約]	10:10(40分)ボディアストレッチ・田中（容）[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]	
11:30			
12:00	11:45(40分)シェイプバンプ・佐々木[予約]	11:50(40分)バレエエクササイズ・大月[予約]	12:20(10分)シャキッと姿勢・スタッフ
12:30	12:35(40分)カラダデトックス・田中（容）[予約]	12:50(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・毛戸[予約]	
13:00			13:10(10分)ストレッチ・スタッフ
13:30	13:30(40分)＊クラブ限定/TABO(R)・坂本[予約]		
14:00	14:20(40分)ストリートダンス・BEZI[予約]	14:20(30分)専科セッション/ボディコンディショニング[セッション][予約]	
14:30			
15:00			
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]	
16:00			
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]	
17:00			
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
18:00			
18:30			
19:00	19:20(40分)コンビネーションエアロLow・原瀬[予約]	19:00(40分)HOTヨガ・高橋[予約]	
19:30			
20:00	20:15(40分)ファイトアタックPRO・間瀬[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-LIVE[予約]	
20:30			
21:00	21:10(30分)ファンクショナルコンディショニング・佐々木[予約]	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・間瀬[予約]	
21:30			

木

	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエリア
09:00			
09:30	09:40(15分)ストレッチ・スタッフ[予約]		
10:00	10:10(40分)ヨガ・砂田[予約]	10:00(40分)＊クラブ限定/セルフボディコンディショニング・小田[予約]	
10:30			10:35(10分)ジムスモ/みんなで筋腹ほぐし・スタッフ
11:00	11:00(40分)ZUMBA（R）・柳田[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]	11:10(10分)ジムスモ/肩こり予防・スタッフ
11:30			11:30(10分)ジムスモ/みんなで筋腹ほぐし・スタッフ
12:00	12:00(40分)シンプルエアロ・田辺[予約]	11:50(40分)ボッチャ・家城[予約]	
12:30			12:40(10分)シャキッと姿勢・スタッフ
13:00	13:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・倉藤（直）[予約]	13:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・堀川[予約]	
13:30	13:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]		
14:00			14:05(10分)ジムスモ/腰痛予防・スタッフ
14:30			14:45(10分)ストレッチ・スタッフ
15:00			
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]	
16:00			
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]	
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
18:00			
18:30			18:50(10分)ジムスモ/腰痛予防・スタッフ
19:00	19:25(40分)ZUMBA（R）・平山[予約]	19:20(40分)ヨガ[予約]	19:10(10分)ストレッチ・スタッフ
19:30			
20:00	20:15(40分)ファイトアタックPRO・堀川[予約]	20:15(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]	20:15(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
20:30			20:25(10分)ジムスモ/ファンクショナルエリア・スタッフ
21:00	21:05(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]		
21:30			

金

	スタジオ1	スタジオ2	ファンクショナルエリア
09:00			
09:30	09:40(15分)みんなで体操・ストレッチ		
10:00	10:10(40分)エアロサーキット・谷口[予約]	10:00(40分)CSLive/ヴィールピラティス・REC[予約]	
10:30			
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]	11:05(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐々木[予約]	11:10(10分)ストレッチ・スタッフ
11:30			11:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスケア・スタッフ
12:00	12:00(40分)シェイプバンプ・佐々木[予約]		
12:30			
13:00	13:00(40分)ジムスモ/みんなで筋腹ほぐし・田中（容）[予約]	13:20(30分)ファイトアタックBEAT・橋本[予約]	
13:30			
14:00	14:00(40分)Pilates Shape・REC[予約]		14:00(10分)ジムスモ/肩こり予防・スタッフ
14:30			14:35(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ
15:00			
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]	
16:00			
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]	
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール（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]	
18:00			
18:30			
19:00	19:20(40分)ファイトアタックBEAT・家城[予約]	19:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐々木[予約]	
19:30			
20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・原[予約]	20:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・家城[予約]	
20:30			
21:00	21:00(40分)ヨガ・原[予約]		
21:30			

土

	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(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]	
09:30			
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			
11:00	11:15(40分)オリジナルエアロ・長井[予約]	11:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
11:30			
12:00			
12:30	12:30(40分)ピラティス・清水[予約]		
13:00			
13:30	13:20(40分)ヨガ・斎藤（直）[予約]		13:30(10分)ジムスモ/ゴルキュゴルフレーニング・スタッフ 13:40(10分)ジムスモ/お腹ほぐし・スタッフ
14:00			
14:30	14:20(40分)ストリートダンス・毛戸[予約]	14:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
15:00			
15:30	15:15(30分)シェイプバンプ・望戸[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
16:00	16:10(40分)ZUMBA（R）・中村[予約]		
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00	17:00(40分)エアロサーキット・中村[予約]		
17:30			
18:00	18:00(40分)ヨガ・高橋[予約]		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	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(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
09:30			
10:00		10:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
10:30			
11:00	11:00(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		
11:30	11:55(40分)ボディメイクサーキット・大内[予約]		
12:00			
12:30	12:50(30分)シェイプバンプ・橋本[予約]	12:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・大杉[予約]	
13:00			
13:30	13:45(30分)STEP jam・大杉[予約]		
14:00			
14:30	14:30(30分)ファイトアタックBEAT・大杉[予約]	14:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	14:30(60分)ボディメイクエクササイズ・ボディバランス
15:00			
15:30	15:20(40分)ZUMBA（R）・新田[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
16:00			16:10(10分)ストレッチ・スタッフ
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/28 12:27:43