

セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。
 29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]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
	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		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2		
09:00					09:00							09:00					09:00	
	09:15(40分)ヨガ・三宅[定員]	09:20(30分)SASSO(鑑賞・鑑賞)[定員]				09:20(40分)CSLive/シェイプハンパ・REC[定員]	09:15(40分)ヨガ・千葉[定員]	09:20(30分)CSLive/からだアタック・REC[定員]		09:15(40分)CSLive/シェイプハンパ・REC[定員]								
09:30					09:30							09:30					09:30	
10:00	10:05(40分)クラブ限定/骨盤エクササイズ・松永[定員]	10:05(30分)シンプルエアロ・白高[定員]			10:00			10:00(40分)ZUMBA(R)・川上[定員]	10:00(40分)ヨガ・広瀬[定員]		10:05(40分)ヨガ・大倉[定員]	10:00	10:10(40分)HOTヨガ・土居[定員]				10:00	
10:30					10:30	10:25(40分)オリジナルエアロ・松原[定員]	10:30(40分)フラエクササイズ・Ari[定員]			10:15(30分)オリジナルエアロ・松原[定員]					10:15(40分)HOTヨガ・佐藤[定員]		10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[定員]	10:50(30分)オリジナルエアロ・白高[定員]			11:00			11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[定員]	11:00(40分)健康体操・菊地[定員]	11:00(40分)ジャズダンス・滝地[定員]	11:00(40分)ジムスモ/みんなで筋トレ・木村[定員]	11:00	11:05(40分)オリジナルエアロ・築地[定員]				11:00	
11:30					11:30	11:35(40分)ジャズダンス・滝地[定員]	11:25(40分)ピラティス・Ari[定員]						11:30	11:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]			11:20(40分)オリジナルエアロ・恒松[定員]	11:30
12:00	11:55(40分)健康体操・菅藤[定員]				12:00			12:05(40分)ボディアロ・田口[定員]	12:05(40分)ステップサーキット・堀川[定員]	11:55(40分)フィットアタックB・EAT・アンドレ[定員]	11:55(30分)ジャズダンス・滝地「コンビネーション」[定員]	12:00	12:00(40分)クラブ限定/セルフボディコンディショニング・菅藤[定員]			12:10(40分)ZUMBA(R)・川上[定員]	12:10(40分)フィットアタックB・EAT・池山[定員]	12:00
12:30		12:35(40分)ヒップホップ・村上[定員]			12:30	12:40(40分)シンプルステップ・堀川[定員]						12:30		12:30(15分)キッズバレエスクール[スクール]			12:30	
13:00	12:50(40分)健康体操・園崎[定員]				13:00		12:45(40分)クラブ限定/セルフボディコンディショニング・菅藤[定員]	13:00(40分)健康体操・堀川[定員]	13:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・菅田[定員]	12:50(40分)ZUMBA(R)・アインレ[定員]		13:00	12:00(40分)CSLive/Lat・Lat・REC[定員]			12:50(60分)キッズバレエスクール[スクール]	13:00	
13:30					13:30							13:30					13:20(40分)ステップサーキット・恒松[定員]	13:30
14:00	13:45(40分)ヨガ・山田[定員]	13:55(30分)シンプルエアロ・市川[定員]			14:00	13:45(40分)オリジナルエアロ・恒松[定員]	13:50(40分)フィールピラティス・泉澤[定員]			13:45(40分)ヨガ・星名[定員]		14:00	14:00(30分)CSLive/パワーハンパ・REC[定員]	14:10(40分)オリジナルエアロ・宇田川[定員]			13:45(45分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	14:00
14:30	14:40(40分)ストレッチ・市川[定員]				14:30	14:40(30分)ボディアロストレッチ・加藤[定員]						14:30			14:20(40分)オリジナルエアロ・大貫[定員]			14:30
15:00					15:00					14:45(40分)ストレッチ・方貴[定員]		15:00	14:45(40分)シンプルステップ・堀川[定員]					15:00
15:30					15:30						15:00(80分)バレエスクール[スクール]	15:30			15:20(40分)シェイプハンパ・池山・2・4歳>[定員]	15:15(45分)選手コース陸上トレーニング[スクール]		15:30
16:00	16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	15:45(45分)ジュニアダンススクール[スクール]			16:00							16:00	16:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]				16:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小泉(日)[定員]	16:00
16:30		16:40(60分)ジュニアダンススクール[スクール]			16:30	16:40(60分)キッズダンススクール[スクール]						16:30	16:30(40分)HOTヨガ・加藤[定員]				16:15(30分)シンプルエアロ・川辺[定員]	16:30
17:00	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]				17:00			17:00(60分)ジュニアダンススクール[スクール]				17:00		17:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]	17:00(40分)パワーヨガ・川辺[定員]			17:00
17:30					17:30			17:15(45分)選手コース陸上トレーニング[スクール]				17:30	17:30(40分)CSLive/フィットアタックB・EAT・REC[定員]					17:30
18:00					18:00	17:50(60分)キッズダンススクール[スクール]				17:45(45分)選手コース陸上トレーニング[スクール]		18:00		18:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]			17:50(40分)ヒップホップ・兜五[定員]	18:00
18:30					18:30		18:10(60分)キッズダンススクール[スクール]					18:30						18:30
19:00	18:50(30分)シンプルエアロ・金子[定員]	19:05(40分)コンビネーションステップ・工藤[定員]			19:00	18:10(30分)CSLive/パワーハンパ・LIVE[定員]				19:10(40分)フィットアタックB・EAT・石田[定員]	18:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]	19:00		19:00(90分)キッズ空手スクール[スクール]				19:00
19:30	19:35(40分)ZUMBA(R)・川上[定員]				19:30		19:15(40分)シンプルステップ・小泉[定員]			19:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]		19:30						19:30
20:00		20:00(40分)コンビネーションエアロ・工藤[定員]			20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE・FRG・FITING・LIVE[定員]		20:10(40分)シェイプハンパ・小泉[定員]		20:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・菅田[定員]	20:00(40分)CSLive/カラダアタック・REC[定員]	20:00						20:00
20:30	20:30(40分)CSLive/シェイプハンパ・REC[定員]				20:30		20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・菅田[定員]					20:30						20:30
21:00					21:00							21:00						21:00
21:30					21:30	21:20(40分)フィールヨガ・浜野[定員]						21:30						21:30