

セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2025年04月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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 >

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	
09:30	09:20(30分)ヨガ・園崎[定員]	09:20(40分)シンプルエアロ・日高[定員]			09:30	09:20(40分)CSLive/シェイブハンフ・REC[定員]	09:15(40分)ヨガ・千葉[定員]	09:15(40分)フィットアタックB・EAT・REC[定員]	09:15(40分)介護予防スクール・千葉(健康増進会)スクール[定員]	09:15(40分)CSLive/シェイブハンフ・REC[定員]		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]	10:10(40分)オリジナルエアロ・日高[定員]			10:00		10:05(40分)ZUMBA(R)・川上[定員]	10:10(40分)ストレッチ・千葉[定員]		10:05(40分)ヨガ・大倉[定員]		10:00	10:00(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]	10:20(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]		10:30		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]	11:05(30分)シンプルステップ・植松[定員]			11:00		11:20(40分)ピラティス・Ari[定員]	11:00(40分)健康太極拳・菊池[定員]	11:05(40分)ヨガ・千葉[定員]	11:00(40分)ジャズダンス・滝板[定員]	11:00(40分)ピラティス・園崎[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・滝板[定員]						11:30						11:30
12:00	11:55(40分)健康太極拳・青藤[定員]	11:50(40分)ヒップホップ・村上(リズムトレーニング)[定員]			12:00		12:05(40分)ピラティス・Ari[定員]	12:05(40分)ボディア・バランス・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・アントレ[定員]	11:50(30分)ジャズダンス・滝板「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・松本[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・土居[定員]		12:00	
12:30	12:50(40分)健康体操・園崎[定員]	12:40(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
13:00					13:00			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・堀山[定員]			13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・歌川[定員]					13:00
13:30					13:30							13:30						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・植松[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/シェイブハンフ・OWER・REC[定員]	14:10(40分)オリジナルエアロ・宇田川[定員]				14:00
14:30	14:40(40分)ストレッチ・市川[定員]				14:30	14:40(30分)ボディアストレッチ・加藤[定員]						14:30						14:30
15:00					15:00			14:50(30分)CSLive/ボディアストレッチ・加藤[定員]		14:45(40分)ストレッチ・方武[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							15:30						15:30
16:00	16:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]				16:00	16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(60分)キッズチアダンススクール[スクール]			15:45(60分)バレエスクール[スクール]		16:00		16:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]	16:10(40分)ボディアエクササイズ・大貫[定員]	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							16:30	16:30(40分)HOTヨガ・加藤[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)キッズダンススクール[スクール]	17:00(60分)キッズチアダンススクール[スクール]			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
17:30					17:30							17:30						17:30
18:00					18:00					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
18:30					18:30		18:10(60分)キッズダンススクール[スクール]					18:30		18:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]				18:30
19:00	18:50(30分)シンプルエアロ・金子[定員]				19:00							19:00						19:00
19:30	19:35(40分)ZUMBA(R)・川上[定員]				19:30	19:20(40分)シェイブハンフ・石田[定員]		19:20(40分)ランダンス・大貫[定員]		19:20(30分)シェイブハンフ・OWER・小泉[定員]		19:30						19:30
20:00					20:00							20:00						20:00
20:30	20:40(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]				20:30	20:20(40分)CSLive/ピラティス・ス・園崎[定員]	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・寛田[定員]	20:20(40分)シェイブハンフ・園崎[定員]	20:25(40分)フィールヨガ・濱口[定員]			20:30						20:30
21:00					21:00					20:50(30分)フィットアタックB・EAT・石田[定員]		21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30