

セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2025年07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)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		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	
	09:20(30分)ヨガ・園崎[定員]	09:20(40分)シンプルエアロ・白高[定員]			09:20(40分)CSLive/シェイパンプ・REC[定員]	09:20(40分)フィールヨガ・洞口[定員]	09:15(40分)ファイトアタックB EAT・REC[定員]	09:15(40分)冷感季節スクール・千葉(運動クラブ/スクール) [定員]	09:15(40分)CSLive/シェイパンプ・REC[定員]								09:30
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]	10:10(40分)オリジナルエアロ・白高[定員]			10:05(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・Ar[定員]	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				10:15(30分)オリジナルエアロ・松原[定員]		10:30			10:15(40分)ヨガ・佐藤[定員]		10:30	
																	10:30
11:00	11:00(40分)シンプルステップ・植松[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・C SLive[定員]			11:00(40分)健康太極拳・菊地[定員]	11:20(40分)ピラティス・Ar[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						11:30						11:30
	11:55(40分)健康太極拳・菅藤[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]			11:35(40分)ジャズダンス・滝板[定員]				11:55(40分)ファイトアタックB EAT・アンドレ[定員]	11:55(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・菅末[定員]	12:10(40分)ZUMBA(R)・川上[定員]	12:10(40分)ファイトアタックB EAT・土居[定員]			12:00
12:00					12:00				12:05(40分)ボディアロ・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]	12:00						12:00
12:30					12:30						12:30						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]			12:40(40分)シンプルステップ・堀川[定員]												12:30
13:00					13:00				12:55(40分)クラブ限定/セルフボディコンディショニング・菅末[定員]		13:00						13:00
									13:00(40分)健康体操・堀川[定員]	13:00(40分)ファイトアタックB EAT・高橋[定員]	13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・歌川[定員]					13:00
13:30					13:30						13:30						13:30
	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]			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]			14:00(40分)コンディショニングステップ・植松[定員]	14:00(40分)コンディショニングステップ・植松[定員]	14:00	14:00(30分)CSLive/シェイパンプ・OWER・REC[定員]	14:10(40分)オリジナルエアロ・宇田川[定員]				14:00
14:00					14:00						14:00						14:00
																	14:00
14:30	14:40(40分)ストレッチ・市川[定員]				14:30				14:30(30分)ボディアロストレッチ・加藤[定員]		14:30						14:30
15:00					15:00				14:30(30分)CSLive(ボディアロトレーニング・REC) [定員]		15:00						15:00
																	15:00
15:30					15:30				14:45(40分)ストレッチ・方武[定員]		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]				16:00						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)キッズ空手スクール[スクール]	16:10(40分)ボディアロストレッチ・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]			16:30
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	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
																	17:30
18:00	18:50(30分)シンプルエアロ・金子[定員]				18:00						18:00						18:00
18:30					18:30						18:30						18:30
																	18:30
19:00	19:05(40分)コンディショニングステップ・工藤[定員]				19:00						19:00						19:00
19:30	19:35(40分)ZUMBA(R)・川上[定員]				19:30						19:30						19:30
																	19:30
20:00		20:00(40分)コンディショニングエアロ・工藤[定員]			20:00						20:00						20:00
20:30	20:40(40分)ヨガ・千葉[定員]				20:30						20:30						20:30
																	20:30
21:00					21:00						21:00						21:00
																	21:00
21:30					21:30						21:30						21:30
																	21:30
	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		
曜日	月		火		水		木		金		曜日	土		日		曜日	