

セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2025年10月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。
13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	09:20(30分)ヨガ・園嶋[定員]	09:20(40分)シンプルエアロ・日高[定員]			09:00	09:20(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[定員]		09:15(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[定員]	09:15(40分)介護予防スクール・千葉(運動シニア)〔スクール〕[定員]	09:15(30分)CSLive/シェイプバンプ・OWER・REC[定員]		09:00					09:00
09:30					09:30							09:30					09:30
10:00	10:05(40分)*クラブ限定/香壁エクササイズ・松永[定員]	10:10(40分)オリジナルエアロ・日高[定員]			10:00	10:25(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]	10:05(40分)ZUMBA(R)・川上[定員]	10:10(40分)ボディケアストレッチ・寺島[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]		10:15(40分)オリジナルエアロ・松原[定員]	10:15(40分)ヨガ・佐藤[定員]	10:00
10:30					10:30							10:30					10:30
11:00	11:00(40分)シンプルステップ・恒松[定員]				11:00			11:00(40分)健康太極拳・菊地[定員]	11:05(40分)ピラティス・寺島[定員]	11:00(40分)ジャズダンス・滝坂[定員]	11:00(40分)ピラティス・園嶋[定員]	11:00	11:05(40分)オリジナルエアロ・菊地[定員]				11:00
11:30					11:30	11:35(40分)ジャズダンス・滝坂[定員]						11:30			11:20(40分)オリジナルエアロ・恒松[定員]		11:30
12:00	11:55(40分)健康太極拳・香藤[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)ボディコア/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・アンドレ[定員]	11:55(30分)ジャズダンス・滝坂(コピホーション)[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・香本[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・土屋[定員]	12:00
12:30		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	12:50(40分)健康体操・園嶋[定員]				13:00		12:50(40分)*クラブ限定/セルフボディコンディショニング・香本[定員]	13:00(40分)健康体操・堀川[定員]	13:00(40分)フィットアタックB EAT・石田[定員]	12:50(40分)ZUMBA(R)・アンドレ[定員]		13:00	13:05(40分)ZUMBA(R)・歌川[定員]		13:20(40分)ステップサーキット・恒松[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・恒松[定員]	13:50(40分)フィールピラティス・泉澤[定員]	14:00(30分)シェイプバンプ・園部[定員]	14:00(40分)コンディショニングステップ・恒松[定員]	13:45(40分)ヨガ・星名[定員]		14:00	14:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[定員]		14:20(40分)オリジナルエアロ・大貫[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)ボディケアストレッチ・加藤[定員]						14:30	14:45(40分)シンプルステップ・堀川[定員]				14:30
15:00					15:00					14:45(40分)ストレッチ・方武[定員]		15:00					15:00
15:30					15:30							15:30	15:40(30分)ピラティス・加藤[定員]		15:20(30分)シェイプバンプ・OWER・池山[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〕				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(60分)キッズ空手スクール〔スクール〕	16:05(40分)ボディケアストレッチ・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〕	16:00
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(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〕		17:15(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]		17:50(40分)ヒップホップ・児玉[定員]		17:30
18:00					18:00		18:10(60分)キッズダンススクール〔スクール〕					18:00		18:00(60分)キッズ空手スクール〔スクール〕			18:00
18:30					18:30					18:15(45分)選手コース 陸上トレーニング〔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)コンディショニングステップ・工藤[定員]			19:00			19:20(40分)ラテンファン・大貫[定員]		19:20(30分)シェイプバンプ・高橋[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	19:30(30分)シェイプバンプ・OWER・小泉[定員]	19:30(30分)ストレッチ・前川[定員]		19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高橋[定員]			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					20:10(40分)フリースタイルダンス・24歳未満クラス	20:10(40分)フリースタイルダンス・13-19歳未満クラス	20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE				20:00
20:30	20:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]				20:30	20:20(40分)CSLive/ピラティス・REC[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)シェイプバンプ・池山[定員]	20:25(40分)CSLive/ヨガ・CSLive[定員]			20:30					20:30
21:00					21:00					21:10(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLive[定員]		21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	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	曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	曜日