## 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

## く スタジオ >

くスタジオ >	8			b .			*		*		<u> </u>	贈目		£		П	
スタジ	71 755	ジオ2	スタジオ1	スタジオ2	PE H	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	PEH	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	Page 14
09:00					09:00							09:00					09:00
09:20(30分)ヨガ・	·國嶋[定員] 09:20(40分)シ 日高[定員]	ンブルエアロ・				09:20(40分)CSLive/シェ・ ブパンプ・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・干薬[ 通常レッスン][スクール][定員]	09:15(30分)CSLive/シェイブパンプP OWER・REC[定員]							
09:30					09:30							09:30					09:30
10:00 10:05(40分)*ク 盤エクササイズ・	ラブ限定/骨 ・松永[定員] 10:10(40分)オ ・ 日高[定員]	リジナルエアロ			10:00	10.05/40/1/2/1/2/1/2/1/2/2/1/2/2/2/2/2/2/2/2/2/	10.00(40/)\=== 5## /7	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)ヨカ・大倉[定員]	10.15(10())+113*+11.7-75	10:00	10:00(40分)HOTヨガ・土居 [定員]		1015/10八字式		10:00
10.00					10.00	・松原[定員]	10:20(40分)フラエクササイズ ・Ari[定員]				10:15(40分)オリジナルエアロ ・松原[定員]	10.00		10:30(40分)エアサイクルフィットネス	10:15(40分)ヨガ・佐藤[定員]	ļ	10.00
10:30					10:30							10:30		10:30(40分)エアサイクルフィットネス パワーライド・池山[定員]			- 10:30
11:00 11:00(40分)シン	ブルステップ				11:00			11:00(40分)健康太極拳·菊	11:05(40分)ピラティス・寺島	11:00(40分)ジャズダンス・滝 坂[定員]	11:00(40分)ピラティス・國嶋	11:00	11:05(40分)オリジナルエアロ				11:00
11:00 11:00(40分)シン ・恒松[定員]					- 1		11:20(40分)ピラティス・Ari [定員]	地[定員]	[定員]	坂[定員]	[定員]		11:05(40分)オリジナルエアロ ・築地[定員]		11:20(40分)オリジナルエアロ ・恒松[定員]	1	-
11:30					11:30	11:35(40分)ジャズダンス・海 坂[定員]	<b>■</b> [定員] ■		1			11:30			. •恒松[定員]		11:30
11:55(40分)健康	表 本極拳・齎 11:50(40分)ヒ 上 くリズムトレ 員 1	ップホップ・村				<b>敬</b> [定員]				11:55(40分)ファイトアタックB	11:55(30分)ジャズダンス・滝坂「コンビ ネーション」[定員]	7					1
12:00	真リンスト	ノーニングハ定し			12:00			12:05(40分)ボディコアパラン ス・田口[定員]	12:05(40分)ステップサーキット・堀川[定員]	EAT・アントレL定員」	1 1 1 2 2 2 2 2 2	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・笹本[定員]		12:10(40分)ZUMBA(R)・川 上[定員]	12:10(40分)ファイトアタックE EAT・土屋[定員]	3 12:00
		ľ			-			- 人・田口[定員]	下·堀川[定員]						工厂定員」	EAI·工座[定員]	
12:30	12:40(40分)ヒ	:ップホップ・村			12:30	12:40(40分)シンブルステップ ・堀川[定員]	7					12:30					12:30
12:50(40分)健月 [定員]	E体操·國嶋						12:50(40分) * クラブ限定/セルフボディコンディショニング ・笹本[定員]			12:50(40分)ZUMBA(R)・ア ンドレ[定員]	1	<u>                                     </u>					
13:00					13:00		・笹本[定員]	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・石田[定員]			13:00	13:05(40分)ZUMBA(R)·歌 川[定員]				13:00
															13:20(40分)ステップサーキット・恒松[定員]		
13:30	Jumpets B.3				13:30					10 15/10 (V) = 15 E (5 ± 5 5		13:30		<b> </b>		10 10/10 (1) 100 T	13:30
13:45(40分)ヨカ・	·山田[定員] 13:55(30分)シ 市川[定員]	・シフルエアロ・				13:45(40分)オリジナルエア ・恒松[定員]	13:50(40分)フィールピラティス・泉澤[定員]	14.00(00 ()) > - (77.6) - 7	14 00(40 (X)=2 12 ± 2 = 2	13:45(40分)ヨガ・星名[定員]		4400	1400/2043/CPU /### /J ZALU			13:45(45分)選手コース陸上 トレーニング[スクール]	1100
14:00					14:00		4	14:00(30分)シェイブパンブ・ 園部[定員]	ステップ・恒松[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)ナルジナルエアロ	-	14:00
14:30 14:40(40分)スト	レッチ・市川				14:20	14:40(30分)ボディケアスト	,					14:20			14:20(40分)オリジナルエアロ ・大貫[定員]	1	14:20
14:30 14:40(40分)スト [定員]					14.30	14:40(30分)ボディケアストし ッチ・加藤[定員]				14:45(40分)ストレッチ・力武		14.00	14:45(40分)シンブルステップ	1			- 14.30
15:00					15:00					14:45(40分)ストレッチ・力武 [定員]		15:00	14:45(40分)シンブルステップ ・堀川[定員]				15:00
					- 10.00		-					-			15:20(30分)シェイプパンプP	P 15:15(45分)選手コース陸上 トレーニング[スクール]	=
15:30					15:30							15:30	15:40(30分)ピラティス・加藤 [定員]		. OWER·池山[定員]	トレーニング[スクール]	15:30
								<b></b>		13:45(20分)CSLive/メディカルフィットネス/物病予防・攻 音		-	[定員]			1	
16:00 16:00(60分)キッパール(幼児)[スク	ズダンススク				16:00	16:00(60分)キッズダンスス	7 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	16:10(40分)エアサイクルフィ	16:00
一ル(幼光)し入り	/—/レ]					ールスクール」	スクール[スクール]							ール【スクール】	ツナ・人員[正貝]	<ul><li>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]</li></ul>	1
16:30	16:40(60分)ジ クール[スクー	ュニアダンスス			16:30							16:30	16:30(40分)HOTヨガ・加藤 [定員]	1			16:30
		" [											(JER)				1
17:00 17:00(60分)キッ ール(児童)[スク	ズダンススク アール]				17:00	17:00(60分)キッズダンスス? ール[スクール]	7 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]	1	17:00
								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							17:30	17:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・REC[定員]				17:30
					40.00		10-10/20/4) + + # > +	<u> </u>			<b>.</b>	1000		19.00(904) + + m = - +	17:50(40分)ヒップホップ・児 玉[定員]		40.00
18:00					18:00		18:10(60分)キッズダンススク ール[スクール]	ļ	ļ	18:15(45公)選手ューフ味 -	<b></b>	18:00	ļ	18:00(60分)キッズ空手スク ール[スクール]	1		18:00
19:30					19:30		-	ļ		18:15(45分)選手コース陸上 トレーニング[スクール]	<b> </b>	19:20		1			10:20
18:50(30分)シン	ブルエアロ・				10:00		-			ł		10:30					10:30
18:50(30分)シン金子[定員]	19:05(40分)コ	ンビネーション		<del> </del>	19:00	<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>	19:00	l	19:00(90分)キッズ空手スク	<del> </del>	<del> </del>	19:00
	19:05(40分)コ ステップ・工藤	[定員]						19:20(40分)ラテンファン・大 貫[定員]		19:20(30分)シェイブパンプ・ 高橋[定員]		10.50		19:00(90分)キッズ空手スク ール[スクール]			-
19:30 19:35(40分)ZUN 上[定員]	MBA(R)•JII	-			19:30	19:30(30分)シェイプパンプ	P 19:30(30分)ストレッチ・前川 [定員]	貫[定員]	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・高橋[定員]	高橋[定員]		19:30		1			19:30
上[定員]						OWER·小泉[定員]	[定員]		ソヘムノ1ト*商標[定員]		f		l	İ	<b> </b>	·	
20:00	20:00(40分)コ エアロ・工藤[J	ンビネーション			20:00			i .		20:10(40分)フリー 20:10(40分)フリー スタイルダンス・2 スタイルダンス・1	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		1		-	20:00
		正貝」			-	20:20(40分)CSLive/ピラテ	r 20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・第田 [定員]	20:20(40分)シェイブパンプ・	20:25(40分)CSLive/ヨガ・C	·4週三浦(定員) 3·5週禾戸(定員	1			İ		·	1
20:30 20:30(30分)CSLive/ HTING[定員]	X-CORE FIG				20:30	へ・RCし「足貝」	[定員]	心山[正貝]	OLIVEL定具」			20:30				<u> </u>	20:30
										•					<u> </u>		
21:00					21:00					21:10(40分)CSLive/パワー ヨガ・CSLive[定員]		21:00					21:00
		I															
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	100	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	100.00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	-
<b>程</b> 目	Я		3	Κ	曜日		水		<u> </u>		<b>W</b>	曜日		<u>t</u>			72日