セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2025年11月 -

4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)は休館日です。 3日(月)、24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 >

<u> </u>	ジオ>	•		ı			*		*					Ł		A	10 10
PEH	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	78.14	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	PE H	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	PEH
09:00					09:00							09:00					09:00
	09:20(30分)ヨガ・國嶋[定員]	09:20(40分)シンブルエアロ・ 日高[定員]				09:20(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC[定員]	ſ	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/\\	10.00(40())7=7.5+4.4.(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(40())+112(+11 = 7.7)	10:00	10:00(40分)HOTヨガ・土居 [定員]		10.15/40八字よ		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]		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)シンブルステップ ・恒松[定員]						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・消 坂[定員]	■ [定員] €					11:30			- 「恒松[定員]		11:30
	11:55(40分)健康太極拳·齋 藤[定員]	11:50(40分)ヒップホップ・村				坂 [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]				1		1
12:00	滕[定員]	上(リスムトレーニング)[定 員]			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]	EAI・アントレL定員」	1 - 1 - 1 - 1	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B EAT・土屋[定員]	12:00
								- 人・田口[定員]	下·堀川[定員]						上上走員」	EAI·工座[定員]	
12:30		12:40(40分)ヒップホップ・村 上[定員]			12:30	12:40(40分)シンブルステッフ ・堀川[定員]	7					12:30					12:30
	12:50(40分)健康体操·國嶋 [定員]	ILLER!				WILLIAM STATE OF THE STATE OF T	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]							<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					13:30							13:30					13:30
	13:45(40分)ヨガ・山田[定員]	13:55(30分)シンフルエアロ・ 市川[定員]				13:45(40分)オリシナルエアロ・恒松[定員]	13:50(40分)フィールピラティス・泉澤[定員]	14.00/00 (1) 2 - (7 - 62 - 7	14 00(40 (X)=2 12 ± 2 = 2	13:45(40分)ヨガ・星名[定員]		44.00	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]	44.00
14:00					14:00		4	14:00(30分)シェイブパンプ・ 園部[定員]	14:00(40分)コンピネーション ステップ・恒松[定員]		<u> </u>	14:00	14:00(30分)CSLive/ボディメイクトレ ーニング・REC[定員]	ļ	14:20(404)+115:+11.7.7	<u>.</u>	14:00
14.00	14:40(40分)フトレッチ・ホ川				14.00	14-40/20分)ボディケアスト						14.00			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)ボディケアストし ッチ・加藤[定員]	·			14:45(40分)ストレッチ・力計	I	14:30	14:45(40分)シンブルステップ	I	-		14:30
15:00					15:00		<u> </u>			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]			<u></u>	15:00
10.00					- 10.00							10.00			15:20(30分)シェイブパンプF	P 15:15(45分)選手コース陸上 トレーニング[スクール]	10.00
15:30					15:30							15:30	15:40(30分)ピラティス・加藤 [定員]	I	. OWER·池山[定員]	トレーニング[スクール]	15:30
10.00							-			1545(20分)CSLine / メディカルフィットネス/フレイル予防・ 改善			[定員]			†	
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	フ 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
	ール(幼児)[スクール]					ール【スクール】	スクール【スクール】							ール【スクール】	ッチ・大真[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	i	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]	İ			16:30
		クール[スクール] ·			-								[走員]				1
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」	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]	7 17:00(40分)パワーヨガ・川辺 [定員]	!	17:00
	77 (3022/01) 773							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]					5676		
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
							10.10(00.0) 1.1								17:50(40分)ヒップホップ・児 玉[定員]		
18:00				ļ	18:00	 	18:10(60分)キッズダンススク - ール[スクール]]		10.15(45(1))@== -**!		18:00	 	18:00(60分)キッズ空手スク ール[スクール]	1	ļ	18:00
10.00					10.00		-	ļ		18:15(45分)選手コース陸上 トレーニング[スクール]	ļ	10.00		1		4	10.00
18:30	18:50(30分)シンブルエアロ・				18:30		-					18:30		l			18:30
19:00	18:50(30分)シンブルエアロ・ 金子[定員]	19:05(40分)コンビネーション			19:00		.				ļ	19:00		19:00(90分)キッズ空手スク	,		19:00
10.00		19:05(40分)コンビネーション ステップ・工藤[定員]			10.00			19:20(40分)ラテンファン・大	l 	19:20(30分)シェイブパンブ・	l 	10.00		19:00(90分)キッズ空手スク ール[スクール]		-	10.00
19:30	19:35(40分)ZUMBA(R)・川 上[定員]				19:30	19:30(30分)シェイプパンプロ	P 19:30(30分)ストレッチ・前川 [定員]	19:20(40分)ラテンファン・大 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]	19:20(30分)シェイブパンブ・ 高橋[定員]		19:30					19:30
10.00	上[定員]					OWER·小泉[定員]	[定員]		リスムライト・高橋[定員]					İ			
20:00		20:00(40分)コンピネーション エアロ・工藤[定員]			20:00					20:10(40分)フリー 20:10(40分)フリースタイルダンス・2 アカメルが・マ・・	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		i		-	20:00
		エアロ・工藤[定員]			-	20:20(40分)CSLive/ピラティ	(20:20(40分)エアサイクルフィ	20:20(40分)シェイプパンプ・	20:25(40分)CSLive/ヨガ・C	4週三浦[定員] 3.5週末戸[定員				İ		·	
20:30	20:30(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING[定員]				20:30	ス・REC[定員]	r 20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・筧田 [定員]	池山(定員)	SLive[定員]			20:30			†	†	20:30
				1													
21:00					21:00					21:10(40分)CSLive/パワー ヨガ・CSLive[定員]	İ	21:00					21:00
										J., JOEIVELERI							
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	100.00	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	,			火	曜日		水		ᡮ	1	b	曜日		<u> </u>		H	曜日