

セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。

3日(土)、12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	
09:00	09:20(30分)ヨガ・園崎[定員] 09:20(40分)CSLive/シェイプ・パンチ・RECI[定員]	09:20(40分)シンプルエアロ・日高[定員]	09:30	09:20(40分)ヨガ・千葉 09:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[定員]	09:30(30分)介護者向けスクール・千葉 09:30(30分)CSLive/シェイプ・パンチ・RECI[定員]	09:30	09:00(40分)HOTヨガ・土居[定員] 10:15(40分)エアサイクルフィットネス・佐藤[定員]	09:00	09:00
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]	10:10(40分)オリジナルエアロ・松原[定員]	10:00	10:05(40分)ZUMBA(R)・川上[定員] 10:25(40分)オリジナルエアロ・川上[定員]	10:10(40分)ボディケアストレッチ・寺島[定員] 11:00(40分)健康太極拳・菊地[定員]	10:05(40分)ヨガ・大倉[定員] 10:15(40分)オリジナルエアロ・松原[定員]	10:00(40分)HOTヨガ・土居[定員] 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]	10:00	10:00
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)ピラティス・寺島[定員] 11:20(40分)ピラティス・Ari[定員]	11:00(40分)ジャズダンス・浅坂[定員] 11:35(40分)ジャズダンス・浅坂[定員]	11:00(40分)ピラティス・園崎[定員] 11:55(40分)ファイトアタックB EAT・アンドレ[定員]	11:00(40分)オリジナルエアロ・菜地[定員] 11:30(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・恒松[定員]	11:00	11:00
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]	12:00	12:05(40分)ボディコアパラックス・田口[定員]	12:05(40分)ステップサーキット・堀川[定員]	12:00(40分)CSLive/ヨガ・横田[定員] 12:00(40分)ファイトアタックB EAT・ジェネット[定員]	12:00(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・石田[定員]	12:00	12:00
12:00									
12:30	12:40(40分)ヒップホップ・村上[定員] 12:50(40分)健康体操・園崎[定員]	12:40(40分)シンプルステップ・堀川[定員]	12:30	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]	13:00(40分)健康体操・堀川[定員]	12:50(40分)ZUMBA(R)・アンドレ[定員] 13:00(40分)ファイトアタックB EAT・岩田[定員]	13:00(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・石田[定員]	12:30	12:30
13:00									
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]	13:50(40分)オリジナルエアロ・恒松[定員]	14:00	13:50(40分)フィールビラティス・泉澤[定員]	14:00(30分)シェイプ・パンチ・園部[定員]	13:45(40分)ヨガ・星名[定員] 14:45(40分)ストレッチ・力武[定員]	13:30(40分)ZUMBA(R)・歌川[定員] 14:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING REC[定員]	13:30	13:30
14:00									
14:30	14:40(40分)ストレッチ・市川[定員]	14:40(30分)ボディケアストレッチ・加藤[定員]	15:00	14:40(30分)ボディコアパラックス・泉澤[定員]	15:00(40分)ファイトアタックB EAT・岩田[定員]	14:45(40分)ストレッチ・力武[定員] 15:00(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・石田[定員]	15:00(30分)CSLive/ヨガ・川辺[定員] 15:30(45分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	14:30	14:30
15:00									
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(60分)キッズダンススクール[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)キッズダンススクール[スクール]	16:00(40分)CSLive/ヨガ・川辺[定員]	16:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]	16:00(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
17:00	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズダンススクール[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)ジュニアダンススクール[スクール]	17:00(45分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	17:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]	17:00(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・川辺[定員]	17:00
17:30			17:30						17:30
18:00		18:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	18:00						18:00
18:30			18:30						18:30
18:50(30分)シンプルエアロ・金子[定員]	19:05(40分)コンビネーションステップ・工藤[定員]		19:00						
19:00									
19:30	19:35(40分)ZUMBA(R)・川上[定員]		19:30	19:30(30分)シェイプ・パンチ・OWER・小泉[定員]	19:30(30分)ストレッチ・前川[定員]	19:20(40分)ラテンファン・大貴[定員]	19:20(30分)シェイプ・パンチ・飯島[定員]	19:00(30分)CSLive/ヨガ・川辺[定員]	19:30
20:00	20:00(40分)コンビネーションエアロ・工藤[定員]		20:00						20:00
20:30	20:30(40分)HOTヨガ・千葉[定員]		20:30						20:30
21:00			21:00						21:00
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
	月	火	水	木	金	土	日	月	月