

セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2026年03月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)は休館日です。
 20日(金)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					09:00							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・日高[定員]				09:20(40分)CSLive/シェイプハンプ・REC[定員]	09:20(40分)ヨガ・千葉	09:15(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[定員]	09:15(40分)介護予防スクール・千葉(遠隔レッスン)[スクール][定員]	09:15(30分)CSLive/シェイプハンプOWER[定員]							09:30	
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・松本[定員]	10:10(40分)オリジナルエアロ・日高[定員]			10:00			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]				10:00	
10:30					10:30	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・Ar[定員]			10:15(40分)ヨガ・大倉[定員]		10:30	10:30(40分)オリジナルエアロ・松原[定員]	10:35(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・池山[定員]	10:15(40分)HOTヨガ・佐藤[定員]		10:30	
11:00	11:00(40分)シンプルステップ・植松[定員]				11:00			11:00(40分)健康太極拳・菊池[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	11:35(40分)ジャズダンス・滝板[定員]		11:20(40分)ピラティス・Ar[定員]				11:30						11:30
12:00	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・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・松本[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・ジェネトン[定員]		12:00	
12:30					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・園崎[定員]	12:40(40分)ヒップホップ・村上[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・菅藤[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]				13:00	
13:30					13:30							13:30			13:20(40分)ステップサーキット・植松[定員]		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・植松[定員]	13:50(40分)フィールピラティス・泉澤[定員]	14:00(30分)シェイプハンプ・園部[定員]	14:00(40分)コンビネーションステップ・植松[定員]	13:45(40分)ヨガ・星名[定員]		14:00	14:00(30分)CSLive X-CORE FIGHTING-REC[定員]	13:55(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・石田	13:45(45分)選手コース陸上トレーニング[スクール]		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]	14:20(40分)オリジナルエアロ・大貫[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)シェイプハンプ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]				17:30	
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	18:50(30分)シンプルエアロ・金子[定員]				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		19:05(40分)コンビネーションステップ・工藤[定員]			19:00			19:20(40分)ラテンファン・大貫[定員]		19:20(30分)シェイプハンプ・新島[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)シェイプハンプ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・池山[定員]	19:30(30分)シェイプハンプ・新島[定員]		19:30					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					20:10(40分)フリースタイルダンス-2スタイルダンス-1+3週本番[定員]	20:10(40分)フリースタイルダンス-1スタイルダンス-1+3週本番[定員]	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(40分)HOTヨガ・千葉[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・畠田[定員]	20:20(40分)フィットアタックPRO・ジェネトン[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	