

セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2026年05月 -

5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)は休館日です。

3日(日)、4日(月)、6日(水)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・白高[定員]				09:20(40分)CSLive/シェイブパンプ・REC[定員]	09:20(40分)ヨガ・千葉	09:15(30分)CSLive/ボディメイク・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/シェイブパンプ・OWER・REC[定員]								
09:30					09:30						09:35(30分)オリジナルエアロ・松原[定員]	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・白高[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(30分)オリジナルエアロ・松原[定員]	10:30			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・菊坂[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]						11:30			11:20(40分)オリジナルエアロ・植松[定員]			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)シェイブパンプ・飯島[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		12:40(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・園崎[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・松本[定員]				12:50(40分)ZUMBA(R)・熊田[定員]	13:00	13:05(40分)ZUMBA(R)・歌川[定員]		13:10(40分)ステップサーキット・植松[定員]			13:00
13:30					13:30			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]			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・植松[定員]	13:50(40分)フィールピラティス・泉澤[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]	13:55(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・石田	14:10(40分)オリジナルエアロ・大貫[定員]		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						14:30
15:00					15:00						14:45(40分)ストレッチ・方武[定員]	15:00	14:45(40分)シンプルステップ・堀川[定員]					15:00
15:30					15:30							15:30					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)キッズエアストレッチ・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]	17:30	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]				18:15(45分)選手コース陸上トレーニング[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							18:30						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						19:10(40分)シェイブパンプ・中武[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)シェイブパンプ・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(中級)[定員]	19:30	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・14週3組[定員]	20:10(40分)フリースタイルダンス・13週5組[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・眞田[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