

セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2026年06月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。

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		
09:30	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]			09:30	09:20(40分)CSLive/シェイパンプ・REC[定員]	09:20(40分)ヨガ・千葉	09:15(30分)CSLive/ボディメイク・リーナ[定員]	09:15(40分)介護予防スクール・千葉(遠隔セッション) [定員]	09:15(30分)CSLive/シェイパンプ・OWER[定員]		09:30(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/希望エクササイズ・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]		10:15(30分)オリジナルエアロ・松原[定員]	10:00	10:00(40分)HOTヨガ・土居[定員]			10:15(40分)HOTヨガ・佐藤[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・Ari[定員]						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]				11:20(40分)オリジナルエアロ・植松[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・Ari[定員]					11:30					11:30	
12:00	11:55(40分)健康太極拳・菊池[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)シェイパンプ・熊島[定員]	11:50(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・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					13:45(45分)選手コース陸上トレーニング [スクール]	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)シェイパンプ・園部[定員]	14:00(40分)コンピネーションステップ・植松[定員]	14:00	14:00(30分)CSLive/ボディメイク・リーナ[定員]			14:10(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]				14:30	
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]				15:10(40分)シェイパンプ・池山[定員]	15:00	
15:30					15:30							15:30	15:40(30分)ピラティス・加藤[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]	16:00(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(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] 定員			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							18:00		18:00(60分)キッズ空手スクール [スクール]			17:50(40分)ヒップホップ・現玉[定員]	18:00	
18:30					18:30							18:30						18:30	
19:00	18:50(30分)シンプルエアロ・金子[定員]				19:00							19:00						19:00	
19:30	19:35(40分)ZUMBA (R)・川上[定員]	19:05(40分)コンピネーションステップ・工藤[定員]			19:30			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/パワーライド・植松[定員]	19:30		19:00(60分)キッズ空手スクール [スクール]				19:30	
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)フリースタイルダンス-2 (3名) [定員]	20:10(40分)フリースタイルダンス-1 (3名) [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・寛田[定員]	20:20(40分)フィットアタックB EAT・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							21:00						21:00	
21:30					21:30							21:30						21:30	