

セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2026年08月 -

4日(火)、11日(火)、13日(木)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、18日(火)、25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 >

	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/シェイブパンパ・REC[定員]	09:20(40分)ヨガ・千葉[定員]	09:15(40分)介護予防スクール・千葉[定員]	09:15(30分)CSLive/シェイブパンパ・OWER・REC[定員]	09:35(30分)オリジナルエアロ・松原[定員]		09:30					09:30
09:30					09:30												
10:00	10:05(40分)★クラブ限定/香里エクササイズ・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]				10:00
						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			10:15(40分)HOTヨガ・佐藤[定員]		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)シンプルステップ・恒松[定員]				11:00			11:00(40分)健康太極拳・菊地[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
							11:20(40分)ピラティス・Ari[定員]								11:20(40分)オリジナルエアロ・恒松[定員]		11:30
11:30					11:30	11:35(40分)ジャズダンス・滝板[定員]						11:30					11:30
	11:55(40分)健康太極拳・香里[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]								11:55(40分)シェイブパンパ・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			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]			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・香本[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・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]				12:50(40分)ZUMBA(R)・熊田[定員]		12:30					12:30
	12:50(40分)健康体操・園崎[定員]						12:50(40分)★クラブ限定/セルフボディコンディショニング・香本[定員]										
13:00					13:00			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]		13:10(40分)ステップサーキット・恒松[定員]		13:00
13:30					13:30							13:30					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]				13:45(40分)オリジナルエアロ・恒松[定員]	13:50(40分)フィールピラティス・泉澤[定員]			13:45(40分)ヨガ・星名[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					14:00			14:00(30分)シェイブパンパ・園部[定員]	14:00(40分)コンビネーションステップ・恒松[定員]			14:00	14:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[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					14:30
													14:45(40分)シンプルステップ・堀川[定員]				
15:00					15:00			15:00(20分)ヨガ・小田[定員]	15:00(40分)ヨガ・小田[定員]			15:00			15:10(40分)シェイブパンパ・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]	15:00
15:30					15:30					15:40(20分)CSLive/ボディカルP/香里[定員]		15:30	15:40(30分)ピラティス・加藤[定員]				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
		16:40(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][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/ファイトアタックB EAT・REC[定員]				17:30
															17:50(40分)ヒップホップ・児玉[定員]		
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					18:30					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
	18:50(30分)シンプルエアロ・金子[定員]																
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)シェイブパンパ・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
								19:20(40分)ラテンファン・大貫[定員]				19:30					
19:30	19:35(40分)ZUMBA(R)・川上[定員]				19:30	19:30(30分)シェイブパンパ・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/リズムライド・中武[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人・3人・5人・6人・7人・8人・9人・10人・11人・12人・13人・14人・15人・16人・17人・18人・19人・20人・21人・22人・23人・24人・25人・26人・27人・28人・29人・30人・31人・32人・33人・34人・35人・36人・37人・38人・39人・40人・41人・42人・43人・44人・45人・46人・47人・48人・49人・50人・51人・52人・53人・54人・55人・56人・57人・58人・59人・60人・61人・62人・63人・64人・65人・66人・67人・68人・69人・70人・71人・72人・73人・74人・75人・76人・77人・78人・79人・80人・81人・82人・83人・84人・85人・86人・87人・88人・89人・90人・91人・92人・93人・94人・95人・96人・97人・98人・99人・100人・101人・102人・103人・104人・105人・106人・107人・108人・109人・110人・111人・112人・113人・114人・115人・116人・117人・118人・119人・120人・121人・122人・123人・124人・125人・126人・127人・128人・129人・130人・131人・132人・133人・134人・135人・136人・137人・138人・139人・140人・141人・142人・143人・144人・145人・146人・147人・148人・149人・150人・151人・152人・153人・154人・155人・156人・157人・158人・159人・160人・161人・162人・163人・164人・165人・166人・167人・168人・169人・170人・171人・172人・173人・174人・175人・176人・177人・178人・179人・180人・181人・182人・183人・184人・185人・186人・187人・188人・189人・190人・191人・192人・193人・194人・195人・196人・197人・198人・199人・200人・201人・202人・203人・204人・205人・206人・207人・208人・209人・210人・211人・212人・213人・214人・215人・216人・217人・218人・219人・220人・221人・222人・223人・224人・225人・226人・227人・228人・229人・230人・231人・232人・233人・234人・235人・236人・237人・238人・239人・240人・241人・242人・243人・244人・245人・246人・247人・248人・249人・250人・251人・252人・253人・254人・255人・256人・257人・258人・259人・260人・261人・262人・263人・264人・265人・266人・267人・268人・269人・270人・271人・272人・273人・274人・275人・276人・277人・278人・279人・280人・281人・282人・283人・284人・285人・286人・287人・288人・289人・290人・291人・292人・293人・294人・295人・296人・297人・298人・299人・300人・301人・302人・303人・304人・305人・306人・307人・308人・309人・310人・311人・312人・313人・314人・315人・316人・317人・318人・319人・320人・321人・322人・323人・324人・325人・326人・327人・328人・329人・330人・331人・332人・333人・334人・335人・336人・337人・338人・339人・340人・341人・342人・343人・344人・345人・346人・347人・348人・349人・350人・351人・352人・353人・354人・355人・356人・357人・358人・359人・360人・361人・362人・363人・364人・365人・366人・367人・368人・369人・370人・371人・372人・373人・374人・375人・376人・377人・378人・379人・380人・381人・382人・383人・384人・385人・386人・387人・388人・389人・390人・391人・392人・393人・394人・395人・396人・397人・398人・399人・400人・401人・402人・403人・404人・405人・406人・407人・408人・409人・410人・411人・412人・413人・414人・415人・416人・417人・418人・419人・420人・421人・422人・423人・424人・425人・426人・427人・428人・429人・430人・431人・432人・433人・434人・435人・436人・437人・438人・439人・440人・441人・442人・443人・444人・445人・446人・447人・448人・449人・450人・451人・452人・453人・454人・455人・456人・457人・458人・459人・460人・461人・462人・463人・464人・465人・466人・467人・468人・469人・470人・471人・472人・473人・474人・475人・476人・477人・478人・479人・480人・481人・482人・483人・484人・485人・486人・487人・488人・489人・490人・491人・492人・493人・494人・495人・496人・497人・498人・499人・500人・501人・502人・503人・504人・505人・506人・507人・508人・509人・510人・511人・512人・513人・514人・515人・516人・517人・518人・519人・520人・521人・522人・523人・524人・525人・526人・527人・528人・529人・530人・531人・532人・533人・534人・535人・536人・537人・538人・539人・540人・541人・542人・543人・544人・545人・546人・547人・548人・549人・550人・551人・552人・553人・554人・555人・556人・557人・558人・559人・560人・561人・562人・563人・564人・565人・566人・567人・568人・569人・570人・571人・572人・573人・574人・575人・576人・577人・578人・579人・580人・581人・582人・583人・584人・585人・586人・587人・588人・589人・590人・591人・592人・593人・594人・595人・596人・597人・598人・599人・600人・601人・602人・603人・604人・605人・606人・607人・608人・609人・610人・611人・612人・613人・614人・615人・616人・617人・618人・619人・620人・621人・622人・623人・624人・625人・626人・627人・628人・629人・630人・631人・632人・633人・634人・635人・636人・637人・638人・639人・640人・641人・642人・643人・644人・645人・646人・647人・648人・649人・650人・651人・652人・653人・654人・655人・656人・657人・658人・659人・660人・661人・662人・663人・664人・665人・666人・667人・668人・669人・670人・671人・672人・673人・674人・675人・676人・677人・678人・679人・680人・681人・682人・683人・684人・685人・686人・687人・688人・689人・690人・691人・692人・693人・694人・695人・696人・697人・698人・699人・700人・701人・702人・703人・704人・705人・706人・707人・708人・709人・710人・711人・712人・713人・714人・715人・716人・717人・718人・719人・720人・721人・722人・723人・724人・725人・726人・727人・728人・729人・730人・731人・732人・733人・734人・735人・736人・737人・738人・739人・740人・741人・742人・743人・744人・745人・746人・747人・748人・749人・750人・751人・752人・753人・754人・755人・756人・757人・758人・759人・760人・761人・762人・763人・764人・765人・766人・767人・768人・769人・770人・771人・772人・773人・774人・775人・776人・777人・778人・779人・780人・781人・782人・783人・784人・785人・786人・787人・788人・789人・790人・791人・792人・793人・794人・795人・796人・797人・798人・799人・800人・801人・802人・803人・804人・805人・806人・807人・808人・809人・810人・811人・812人・813人・814人・815人・816人・817人・818人・819人・820人・821人・822人・823人・824人・825人・826人・827人・828人・829人・830人・831人・832人・833人・834人・835人・836人・837人・838人・839人・840人・841人・842人・843人・844人・845人・846人・847人・848人・849人・850人・8515							