

セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2026年10月 -

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。
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 >

	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/パンプ・REC[定員]	09:20(40分)ヨガ・千葉 高橋/スズラン/スクール[定員]	09:18(40分)分種予約スクール・千葉 高橋/スズラン/スクール[定員]		09:18(30分)CSLive/シェイブ/パンプ POWER・REC[定員]	09:25(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・香壁 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]			10:00			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)ルーシーダットン ・久村[定員]	10:10(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
10:30					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		10:15(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 ・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 坂[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 ・菊地[定員]				11:00
11:30					11:30	11:35(40分)ジャズダンス・滝 坂[定員]	11:20(40分)ピラティス・Ari [定員]					11:30			11:20(40分)オリジナルエアロ ・恒松[定員]		11:30
12:00	11:55(40分)健康太極拳・香 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)ファイトアタックB EAT・杉田[定員]	11:55(30分)ジャズダンス・滝坂(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(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・高橋[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		12:55(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(40分)健康体操・堀川 [定員]	13:00(40分)ファイトアタックBEAT・ジ ェ・マシコ[定員]	12:50(40分)ダンスWAVE・ 高橋[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
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 ・恒松[定員]	13:50(40分)フィールピラティ ス・泉澤[定員]	14:00(30分)シェイブ/パンプ・ 園部[定員]	14:00(40分)コンピネーション ステップ・恒松[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 ニング・REC[定員]		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	14:45(40分)シンプルステップ ・堀川[定員]	14:45(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド・杉田[定員]			14:30
15:00					15:00			15:00(40分)分種予約スクール・千葉 (通称)レスパ(スクール)[定員]		14:45(40分)ストレッチ・力武 [定員]		15:00		15:10(40分)シェイブ/パンプ・ 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/ボディメイク フィットネス・高血圧改善ストレッチ・REC		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 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]	17:15(45分)選手コース陸上 トレーニング[スクール] 定員	17:00(60分)ジュニアダンス スクール[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]		17:00		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							17:30	17:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・REC[定員]		17:50(40分)ヒップホップ・児 玉[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					18:30	18:40(40分)ZUMBA(R)・熊 田[定員]				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	18:50(30分)シンプルエアロ・ 金子[定員]	19:05(40分)コンピネーション ステップ・工藤[定員]			19:00			19:20(40分)ボディメイクトレ ニング・大貫[定員]	19:20(40分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・中武 [定員]	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	19:35(30分)シェイブ/パンプP OWER・小泉[定員]						19:30					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 4歳未満[定員]	20:10(40分)フ リースタイルダンス・1 3-19歳未満[定員]	20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/パワーライド・LIVE				20:00
20:30	20:30(40分)シェイブ/パンプ4 0・園部[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 ットネス/パワーライド・寛田 [定員]	20:15(40分)ファイトアタックPRO・ジ ェ・マシコ[定員]	20:25(40分)CSLive/ヨガ・C SLive[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
曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	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	曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	曜日