セントラルウェルネスクラブ新浦安 － 2026年11月 －

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。
23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 ＞

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・國嶋[定員]	09:20(40分)シンプルエアロ・日高[定員]				09:20(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC[定員]	09:20(40分)ヨガ・千葉	09:15(40分)介護予防スクール・千葉(通常レッスン)[スクール][定員]		09:15(30分)CSLive/シェイプパンプ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/骨盤エクササイズ・松永[定員]	10:10(40分)オリジナルエアロ・日高[定員]			10:00	10:25(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]	10:05(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]		10:15(40分)HOTヨガ・佐藤[定員]		10:00
10:30					10:30							10:30					10:30
11:00	11:00(40分)シンプルステップ・恒松[定員]				11:00		11:20(40分)ピラティス・Ari[定員]	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・國嶋[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・恒松[定員]		11:00
11:30	11:55(40分)健康太極拳・齋藤[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]			11:30	11:35(40分)ジャズダンス・滝坂[定員]				11:55(40分)ファイトアタックBEAT・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]	11:30					11:30
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・笹本[定員]		12:10(40分)ZUMBA（R）・川上[定員]	12:10(40分)ファイトアタックBEAT・高橋[定員]	12:00
12:30	12:50(40分)健康体操・國嶋[定員]	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]	12:55(40分)＊クラブ限定/セルフボディコンディショニング・笹本[定員]			12:50(40分)ダンスWAVE・高橋[定員]		12:30					12:30
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BEAT・ジェネトン[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				13:45(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・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)シェイプパンプ・園部[定員]	14:00(40分)コンビ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]				14:45(40分)ストレッチ・力武[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(30分)ヨガ・ストレッチ・1・3・5週ストレ[定員]	15:00(30分)パワーヨガ・川辺・2・4週ボール使い[定員]			15:00			15:10(40分)シェイプパンプ・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/メディカルフィットネス/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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小泉[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BEAT・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]			18:15(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	18:40(40分)ZUMBA（R）・熊田[定員]						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)ボディメイクトレーニング・大貫[定員]	19:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中武[定員]	19:10(40分)シェイプパンプ・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)シェイプパンプPOWER・小泉[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			20:15(40分)ファイトアタックPRO・ジェネトン[定員]	20:25(40分)CSLive/ヨガ・CSLive[定員]	20:10(40分)フリースタイルダンス・2・4週三浦[定員]	20:10(40分)フリースタイルダンス・1・3・5週木戸[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)シェイプパンプ40・園部[定員]				20:30	20:20(40分)CSLive/ピラティス・REC[定員]	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・覚田[定員]					20:30					20:30
21:00					21:00			21:00(20分)ボディケアストレッチ・ジェネトン（予約不要）		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
	月		火			水		木		金			土		日		

作成日:2026/10/17 15:59:03