

セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2025年04月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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

<施設>

- アリーナ
- ジム
- アウトドアテニスコート
- 屋上フットサルコート

スカッシュコート

<スケジュールアリーナ>

月曜日	11:10(80分)	ベビー体育スクール[スクール]
	15:00(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	16:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	17:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	18:00(120分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]

<スケジュールジム>

	10:15(135分)	アメリカンシェイプサーキット[定員]
	11:30(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ
	13:30(120分)	アメリカンシェイプサーキット[定員]
	15:40(20分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・市川
	20:10(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ

<スケジュールアウトドアテニスコート>

	10:30(60分)	テニススクール[スクール]
--	------------	---------------

<スケジュールスカッシュコート>

	16:00(60分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
	19:00(60分)	スカッシュスクール[スクール]

<スケジュールアリーナ>

火曜日	15:00(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	16:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	17:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
水曜日	11:10(80分)	ベビー体育スクール[スクール]
	12:45(30分)	動きタイム
	15:00(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	16:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	17:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	18:00(120分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]

<スケジュールジム>

	09:30(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ
	10:15(135分)	アメリカンシェイプサーキット
	13:30(120分)	アメリカンシェイプサーキット
	20:10(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ

<スケジュール屋上フットサルコート>

	16:00(60分)	キッズベースボールスクール[スクール][予約]
--	------------	-------------------------

<スケジュールアリーナ>

木曜日	15:00(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	16:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	17:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	18:30(60分)	キッズバスケットボールスクール[スクール]
	19:30(75分)	キッズバスケットボールスクール[スクール]

<スケジュールジム>

	09:30(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
--	------------	----------------

<スケジュールアリーナ>

金曜日	09:20(30分)	学びタイム・半面クローズ
	10:10(30分)	有料/SASSO健康塾・腰痛[セッション]
	11:30(60分)	ボッチャ・フリー
	15:00(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	16:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	17:00(90分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]

<スケジュールジム>

	09:30(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ
--	------------	--------------

<スケジュール屋上フットサルコート>

	15:30(60分)	キッズサッカースクール[スクール]
--	------------	-------------------

<スケジュールアリーナ>

土曜日	10:30(60分)	ジュニアレスリングスクール[スクール]
	11:30(90分)	ジュニアレスリングスクール[スクール]
	13:00(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	14:00(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	15:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	16:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	17:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]

<スケジュールジム>

	16:40(10分)	ジムスモ/パワーコア 体験力
--	------------	----------------

<スケジュールアウトドアテニスコート>

	11:45(90分)	テニススクール[スクール]
	13:20(60分)	キッズテニススクール[スクール]

<スケジュールアリーナ>

日曜日	09:30(60分)	キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・ストレッチエリア利用可能[スクール]
	14:00(50分)	キッズバスケットボールスクール[スクール]
	15:00(60分)	キッズバスケットボールスクール[スクール]
	16:10(75分)	キッズバスケットボールスクール[スクール]