

## セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2025年12月 -

2日(火)、4日(木)、10日(火)、29日(火)、30日(水)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、会員が必要です) [セッション]:別途会員が必要です [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(60分)	ベビーボディスクール[スクール]
	15:00(60分)	キッズボディスクール(幼児)[スクール]
	16:00(60分)	キッズボディスクール(児童)[スクール]
	17:00(60分)	キッズボディスクール(児童)[スクール]
	18:00(120分)	キッズボディスクール(児童)[スクール]

### <スケジュールジム>

10:15(35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)	キッズボディスクール(幼児)[スクール]
	16:00(60分)	キッズボディスクール(児童)[スクール]
	17:00(60分)	キッズボディスクール(児童)[スクール]
水曜日	11:10(60分)	ベビーボディスクール[スクール]
	12:45(30分)	動きタイム
	15:00(60分)	キッズボディスクール(幼児)[スクール]
	16:00(60分)	キッズボディスクール(児童)[スクール]
	17:00(60分)	キッズボディスクール(児童)[スクール]
	18:00(120分)	キッズボディスクール(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(35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)	キッズボディスクール(幼児)[スクール]
	16:00(60分)	キッズボディスクール(児童)[スクール]
	17:00(60分)	キッズボディスクール(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健脚塾・園崎[セッション]
	11:30(60分)	ボンチャ・フリー
	15:00(60分)	キッズボディスクール(幼児)[スクール]
	16:00(60分)	キッズボディスクール(児童)[スクール]
	17:00(60分)	キッズボディスクール(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)	ジュニアアレスリングスクール・ストレッチエリア利用可能[スクール]
	13:00(60分)	キッズボディスクール(幼児)[スクール]
	14:00(60分)	キッズボディスクール(幼児)[スクール]
	15:00(60分)	キッズボディスクール(児童)[スクール]
	16:00(60分)	キッズボディスクール(児童)[スクール]
	17:00(60分)	キッズボディスクール(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 体幹力
------------	----------------

### <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(90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(90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]