

セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2025年12月 -

2日(火)、8日(火)、18日(火)、28日(火)、30日(火)、31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クット[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クット[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クット
13:30(120分)	アメリカンシェイプサークット
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・半番クローズ
	10:10(30分)	有料/SASSO健康塾・贈鳴[セッション]
	11:30(60分)	ポッチャ・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(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>

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・ストレッチエリア利用可能[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(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(30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]