

## セントラルウェルネスクラブ新浦安 - 2026年04月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

29日(水)については以下のプログラム、開催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

### <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/みんなが筋トレ
	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/みんながストレッチ

### <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/みんながストレッチ
--	------------	----------------

### <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・園嶋[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/みんなが筋トレ
--	------------	--------------

### <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]