

セントラルウェルネスクラブ 祐 - 2025年04月 -

7期(月)、14期(月)、21期(月)、28期(月)が継続します。

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い合わせ下さい。
[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>

ファンクショナルエリア
その他

<スケジュール—ファンクショナルエリア>

火曜日	10:00(15分)	お腹シェイプ
	10:45(30分)	学びタイム[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ
	12:00(15分)	リンパマッロー
	14:00(270分)	キッズ体育スクール[スクール]

<スケジュール—その他>

	09:30(90分)	チニススクール[スクール]
	10:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	11:10(90分)	チニススクール[スクール]
	13:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	16:30(90分)	キッズチニススクール[スクール]
	17:00(90分)	キッズゴルフスクール[スクール]
	17:30(90分)	キッズチニススクール[スクール]
	18:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	19:00(90分)	チニススクール[スクール]
	19:00(90分)	キッズチニススクール[スクール]
	20:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	20:30(90分)	チニススクール[スクール]

<スケジュール—ファンクショナルエリア>

水曜日	09:50(30分)	からだ元気
	10:35(15分)	ジムスモ/お腹シェイプ
	11:00(15分)	スッキリ腰痛予防
	11:25(15分)	フレックスマストレッチ
	12:10(15分)	リンパマッロー
	14:00(300分)	キッズ体育スクール[スクール]
	19:05(15分)	エアーズイタルフィットネス/ジムライド・5階にて実施
	20:10(15分)	ジムスモ/お腹シェイプ
	20:30(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ

<スケジュール—その他>

	10:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	13:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	17:00(90分)	キッズゴルフスクール[スクール]
	18:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	20:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	21:00(90分)	フットサル練習会・理上・藤咲

<スケジュール—ファンクショナルエリア>

木曜日	09:30(15分)	スッキリ肩こり予防
	10:40(15分)	ジムスモ/バランスポール
	11:20(30分)	働きタイム[予約]
	12:05(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ
	12:30(15分)	ジムスモ/みんなで筋脈ほぐし
	14:00(420分)	キッズ体育スクール[スクール]
	19:35(15分)	エアーズイタルフィットネス/ジムライド・5階にて実施
	21:15(15分)	フレックスマストレッチ

<スケジュール—その他>

	10:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	13:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	14:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	16:30(90分)	キッズチニススクール[スクール]
	17:30(90分)	キッズチニススクール[スクール]
	18:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	19:30(90分)	チニススクール[スクール]
	20:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	20:30(30分)	フットサル練習会・理上・水谷

<スケジュール—ファンクショナルエリア>

金曜日	10:20(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ
	10:50(15分)	リンパマッロー
	11:30(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ
	12:35(15分)	フレックスマストレッチ
	13:00(15分)	ジムスモ/みんなで筋脈ほぐし
	13:20(15分)	エアーズイタルフィットネス/ジムライド・5階にて実施
	14:00(420分)	キッズ体育スクール[スクール]
	21:15(15分)	ジムスモ/ヒップリフトチャレンジ
	21:35(15分)	ジムスモ/レッグシェイプ
土曜日	09:00(210分)	キッズ体育スクール[スクール]
	13:00(480分)	キッズ体育スクール[スクール]

<スケジュール—その他>

	09:30(90分)	チニススクール[スクール]
	10:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	11:10(90分)	チニススクール[スクール]
	11:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	13:30(90分)	キッズチニススクール[スクール]
	14:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	14:30(90分)	キッズチニススクール[スクール]
	15:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	15:40(90分)	キッズチニススクール[スクール]
	17:30(90分)	チニススクール[スクール]
	17:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]

<スケジュール—ファンクショナルエリア>

日曜日	09:00(250分)	キッズ体育スクール[スクール]
	15:45(165分)	キッズ体育スクール[スクール]
	18:30(90分)	キッズササダンスクール[スクール]

<スケジュール—その他>

	09:30(90分)	チニススクール[スクール]
	10:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	11:10(90分)	チニススクール[スクール]
	11:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	13:30(90分)	キッズチニススクール[スクール]
	14:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	14:30(90分)	キッズチニススクール[スクール]
	15:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	15:40(90分)	キッズチニススクール[スクール]
	17:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]