

セントラルウェルネスクラブ 祐 - 2025年07月 -

7月(月)、14日(月)、21日(月)、28日(日)は休館です。

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)	ジムモ/みんなで筋トレ
	12:00(15分)	リンパマロー
	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)	テニススクール[スクール]
	10:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	11:10(90分)	テニススクール[スクール]
	13:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	16:30(90分)	キッズテニススクール[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)	キッズテニススクール[スクール]
	18:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	19:00(90分)	テニススクール[スクール]
	19:00(90分)	キッズテニススクール[スクール]
	20:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	20:30(90分)	テニススクール[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
	10:30(15分)	ジムモ/お腹シェイプ
	11:00(15分)	スッキリ腰痛予防
	11:25(15分)	リンパマロー
	12:10(15分)	フレックストレッチ
	14:00(300分)	キッズ体育スクール[スクール]
	19:05(15分)	エアースタイルフィットネス/ジムライド・5階にて実施
	20:10(15分)	ジムモ/お腹シェイプ
	20:30(15分)	ジムモ/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)	ジムモ/みんなで筋トレ
	12:30(15分)	ジムモ/みんなで筋力ほぐし
	14:00(420分)	キッズ体育スクール[スクール]
	19:35(15分)	エアースタイルフィットネス/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)	キッズテニススクール[スクール]
	17:30(90分)	キッズテニススクール[スクール]
	18:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	19:30(90分)	テニススクール[スクール]
	20:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]

<スケジュールファンクショナルエリア>

金曜日	10:20(15分)	ジムモ/みんなで筋トレ
	10:50(15分)	リンパマロー
	11:30(15分)	ジムモ/みんなで筋トレ
	12:35(15分)	フレックストレッチ
	13:00(15分)	ジムモ/みんなで筋力ほぐし
	13:20(15分)	エアースタイルフィットネス/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)	ジムモ/ヒップアップトレーニング
	21:35(15分)	ジムモ/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)	テニススクール[スクール]
	10:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	11:10(90分)	テニススクール[スクール]
	11:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	13:30(90分)	キッズテニススクール[スクール]
	14:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	14:30(90分)	キッズテニススクール[スクール]
	15:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	15:40(90分)	キッズテニススクール[スクール]
	17:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	17:30(90分)	テニススクール[スクール]

<スケジュールファンクショナルエリア>

日曜日	09:00(255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)	キッズササダンススクール[スクール]

<スケジュールその他>

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