

セントラルウェルネスクラブ柏 - 2025年10月 -

8月(月)、19日(水)、20日(木)、27日(月)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カジュア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 [監理料]: 監理料が必要です

<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)	お昼シェイプ
	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)	リンパワロー
	14:00(20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(80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(60分)	キッズテニススクール[スクール]
	17:00(80分)	キッズゴルフスクール[スクール]
	17:30(60分)	キッズテニススクール[スクール]
	19:30(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(80分)	キッズテニススクール[スクール]
	20:00(80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11元気
	10:35(15分)	ジムスモ/お昼シェイプ
	11:00(15分)	スナックリ運動予防
	11:25(15分)	リンパワロー
	12:10(15分)	フレックスストレッチ
	14:00(30分)	キッズ体育スクール[スクール]
	19:05(15分)	エア—サイクルフィットネス/ジムライド・5階にて実施
	20:10(15分)	ジムスモ/お昼シェイプ
	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(80分)	ゴルフスクール[スクール]
	17:00(80分)	キッズゴルフスクール[スクール]
	18:30(80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(60分)	フットサル練習会・屋上/廊下

<スケジュール—ファンクショナルエリア>

木曜日	09:30(15分)	スナックリ肩こり予防
	10:40(15分)	ジムスモ/バランスポール
	11:20(30分)	動きタイム[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/みんなで筋力ほぐし
	14:00(40分)	キッズ体育スクール[スクール]
	19:35(15分)	エア—サイクルフィットネス/ジムライド・5階にて実施
	21:15(15分)	フレックスストレッチ

<スケジュール—その他>

	10:30(80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(80分)	ゴルフスクール[スクール]
	16:30(60分)	キッズテニススクール[スクール]
	17:30(60分)	キッズテニススクール[スクール]
	18:30(80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(80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)	ジムスモ/みんなで筋トレ
	10:50(15分)	リンパワロー
	11:30(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ
	12:35(15分)	フレックスストレッチ
	13:00(15分)	ジムスモ/みんなで筋力ほぐし
	13:20(15分)	エア—サイクルフィットネス/ジムライド・5階にて実施
	14:00(40分)	キッズ体育スクール[スクール]
	21:15(15分)	フレックスストレッチ

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(80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(80分)	ゴルフスクール[スクール]
	13:30(60分)	キッズテニススクール[スクール]
	14:00(80分)	ゴルフスクール[スクール]
	14:30(60分)	キッズテニススクール[スクール]
	15:30(80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(80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(235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(60分)	キッズチアダンススクール[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(80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(80分)	ゴルフスクール[スクール]
	13:30(60分)	キッズテニススクール[スクール]
	14:00(80分)	ゴルフスクール[スクール]
	14:30(60分)	キッズテニススクール[スクール]
	15:30(80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(80分)	ゴルフスクール[スクール]