

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2025年12月 -

1月(月)、4月(月)、10月(月)、12月(月)、10月(月)、10月(月)、11月(月)は休館日です。
お昼(火)については以下のプログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
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 [監理料]: 監理料が必要です

<施設>

ファンシショナルエリア
その他

<スケジュールファンシショナルエリア>

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(80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(80分)	キッズテニススクール[スクール]
	19:30(80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シショナルエリア>

水曜日	09:50(30分)	から1元気
	10:35(15分)	ジムスモ/お昼シェイプ
	11:00(15分)	スリッリ運動予防
	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]
	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(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]
	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(80分)	ゴルフスクール[スクール]
	20:30(30分)	フットサル練習会・月上/幕秋
	21:00(60分)	フットサル練習会・月上/幕秋

<スケジュールファンシショナルエリア>

木曜日	09:30(15分)	スリッリ肩こり予防
	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)	エアーサイクリング/キッズジムライド・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(80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シショナルエリア>

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
	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(20分)	キッズ体育スクール[スクール]
	13:00(40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(80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シショナルエリア>

日曜日	09:00(25分)	キッズ体育スクール[スクール]
	15:45(185分)	キッズ体育スクール[スクール]
	18:30(60分)	キッズサダダンススクール[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(80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]