

セントラルウェルネスクラブ柏 - 2025年12月 -

18日(月), 19日(火), 20日(水), 21日(木), 22日(金), 23日(土), 24日(日)は休館日です。

25日(月)について以降のプログラム、会員登録とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

また、施設においては「施設のルール」を守ってお過ごしください。

[スクール] スクール料 別途入会手数料・会員が必要です【セッション】別途参加費が必要です【定期】定期料 別途会員が必要です【定期券】登録料が必要です

<施設>

フジンクシナルエア

その他

<スケジュール-ファンクショナルエア>

火曜日	10:00(15分)	お腹シェイプ
	10:45(30分)	サビライム【予約】
	11:30(15分)	ジムスモ!みんなで筋トレ
	12:00(15分)	リソバロー
	14:00(20分)	キッズ体育スクール【スクール】

<スケジュール-その他の>

09:30(30分)	テニススクール【スクール】
10:00(30分)	ゴルフスクール【スクール】
11:10(30分)	テニススクール【スクール】
13:00(30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(30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】
18:00(30分)	ゴルフスクール【スクール】
19:00(30分)	テニススクール【スクール】
19:00(30分)	キッズテニススクール【スクール】
20:00(30分)	ゴルフスクール【スクール】
20:30(30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ア>

水曜日	09:00(30分)	からだ元気
	10:30(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)	リソバロー
	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-その他の>

10:30(30分)	ゴルフスクール【スクール】
13:00(30分)	ゴルフスクール【スクール】
17:00(30分)	キッズゴルフスクール【スクール】
18:00(30分)	ゴルフスクール【スクール】
20:00(30分)	ゴルフスクール【スクール】
20:30(30分)	フトサル練習会・屋上・藤沢
21:00(60分)	フトサル練習会・屋上・藤沢

<スケジュール-ファンクショナルエア>

木曜日	09:30(15分)	スッキリ肩こり予防
	10:40(15分)	ジムスモ!ランニング
	11:20(30分)	動ききイム【予約】
	12:00(15分)	ジムスモ!みんなで筋トレ
	12:30(15分)	ジムスモ!みんなで筋膜ほぐし
	14:00(40分)	キッズ体育スクール【スクール】
	19:30(15分)	ガーネイクル・フトサル・ジムライド・5割にて実施
	21:15(15分)	フレックスストレッチ

<スケジュール-その他の>

10:30(30分)	ゴルフスクール【スクール】
13:00(30分)	ゴルフスクール【スクール】
14:30(30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】
18:00(30分)	ゴルフスクール【スクール】
19:30(30分)	テニススクール【スクール】
20:00(30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ア>

金曜日	10:20(15分)	ジムスモ!みんなで筋トレ
	10:50(15分)	リソバロー
	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!みんなで筋膜ほぐし
	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

<スケジュール-その他の>

09:00(30分)	ゴルフスクール【スクール】
10:00(30分)	ゴルフスクール【スクール】
11:30(30分)	ゴルフスクール【スクール】
13:00(60分)	キッズテニススクール【スクール】
14:00(30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(30分)	ゴルフスクール【スクール】
15:40(30分)	キッズテニススクール【スクール】
17:00(30分)	ゴルフスクール【スクール】
17:30(30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ア>

日曜日	08:00(20分)	キッズ体育スクール【スクール】
	15:45(15分)	キッズ体育スクール【スクール】
	18:00(30分)	キッズチアダンススクール【スクール】

<スケジュール-その他の>

09:30(30分)	テニススクール【スクール】
10:00(30分)	ゴルフスクール【スクール】
11:30(30分)	テニススクール【スクール】
13:30(60分)	キッズテニススクール【スクール】
14:30(60分)	キッズテニススクール【スクール】
15:30(30分)	ゴルフスクール【スクール】
15:40(30分)	キッズテニススクール【スクール】
17:00(30分)	ゴルフスクール【スクール】