

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年01月 -

1月(水), 1月(金), 8月(月), 12月(月), 10月(月), 10月(月), 10月(月)は休館日です。
8月(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なる場合がありますので、直接クラブへお問い合わせ下さい。
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も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>

フア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)	ジムスモ/お腹引き締め
	10:45(30分)	学びタイム[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	12:00(15分)	リンパワロー
14:00(345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(80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]
	18:30(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/お腹引き締め
	11:00(15分)	ジムスモ/腰痛予防・改善
	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(300分)	キッズ体育スクール[スクール]
20:10(15分)		ジムスモ/お腹引き締め
	20:30(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ

<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)	動きタイム[予約]
	12:05(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
12:30(15分)		ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし
	14:00(420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>

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(80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/かんたん筋トレ
	10:50(15分)	リンパワロー
	11:30(15分)	ジムスモ/ボールde健康体操
	12:35(15分)	フレックスストレッチ
13:00(15分)		ボールdeリラックス
	14:00(420分)	キッズ体育スクール[スクール]
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(80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(185分)	キッズ体育スクール[スクール]
	19:30(80分)	キッズダンススクール[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]