

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年02月 -

18席(月)、8席(火)、10席(水)、22席(木)は長袖日です。

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 [監理者]: 監理者が必要です

<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)	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]
	ゴルフスクール[スクール]
	テニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	キッズゴルフスクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	テニススクール[スクール]
	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]
	テニススクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	テニススクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	テニススクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	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
	21:00(60分)	フレックスストレッチ
	21:30(60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]
	ゴルフスクール[スクール]
	キッズゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
21:00(60分)	フットサル練習会・月上/藤咲
	フットサル練習会・月上/藤咲
	フットサル練習会・月上/藤咲
	フットサル練習会・月上/藤咲
	フットサル練習会・月上/藤咲
	フットサル練習会・月上/藤咲
	フットサル練習会・月上/藤咲
	フットサル練習会・月上/藤咲
	フットサル練習会・月上/藤咲
	フットサル練習会・月上/藤咲

<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
	21:45(15分)	フレックスストレッチ
	22:15(15分)	フレックスストレッチ
	22:45(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]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	テニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	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]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	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/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/かんたん筋トレ
	12:35(15分)	フレックスストレッチ
	13:00(15分)	ポールdeリラックス
	14:00(420分)	キッズ体育スクール[スクール]
	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]
	13:30(480分)	キッズ体育スクール[スクール]
	14:00(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]
	ゴルフスクール[スクール]
	テニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	テニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	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]
	テニススクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	テニススクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	テニススクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	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(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]
	ゴルフスクール[スクール]
	テニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	テニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	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]
	テニススクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	テニススクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	ゴルフスクール[スクール]
	テニススクール[スクール]
	キッズテニススクール[スクール]
	テニススクール[スクール]