

セントラルウェルネスクラブ柏 - 2026年02月 -

3月(月)、4月(月)、5月(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、実施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(別途入会手数料、会員が必要です) [定員]: 定員制です [登録券]: 登録券が必要です

<施設>

フジクラシナルエア

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)	ジムスモ/お腹引き締め
	10:45(30分)	ギッズイム[予約]
	11:30(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	12:00(15分)	リソ/フロー
	14:00(345分)	キッズ体育スクール[スクール]

<スケジュール-その他の施設>

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
	10:35(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)	リソ/フロー
	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-その他の施設>

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/ランニングボール
	11:20(30分)	動きタイム[予約]
	12:00(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	12:30(15分)	ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし
	14:00(45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-その他の施設>

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]
18:30(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]
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/かんたん筋トレ
	10:50(15分)	リソ/フロー
	11:30(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	12:30(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(45分)	キッズ体育スクール[スクール]
	21:15(15分)	キッズ体育スクール[スクール]

<スケジュール-その他の施設>

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]
	17:30(30分)	テニススクール[スクール]
	17:30(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(225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(30分)	キッズチアダンススクール[スクール]

<スケジュール-その他の施設>

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]
11:00(30分)	テニススクール[スクール]
12:00(30分)	ゴルフスクール[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]
15:45(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]