

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年03月 -

18時(月)、9時(火)、18時(水)、18時(木)、9時(金)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、掲載されていない施設のカジュア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(別途入会手續き、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 [整理券]: 整理券が必要です

<施設>

ファンジョナルエリア
その他

<スケジュールファンショナルエリア>

火曜日	10:00(15分)	ジムスモ/お履引き締め
	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>

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(60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(60分)	キッズテニススクール[スクール]
18:30(90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(90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ョナルエリア>

水曜日	09:50(30分)	からだ元気
	10:35(15分)	ジムスモ/お履引き締め
	11:00(15分)	ジムスモ/腰痛予防・改善
	11:25(15分)	リンパフロー
	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/お履引き締め
	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/麻酔
21:00(60分)	フットサル練習会・月上/麻酔

<スケジュールファンショナルエリア>

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(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(90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)	リンパフロー
	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)	ボール投げ/フラックス
	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(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ョナルエリア>

日曜日	09:00(235分)	キッズ体育スクール[スクール]
	15:45(165分)	キッズ体育スクール[スクール]
	18:30(80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>

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]