

セントラルウェルネスクラブ柏 - 2026年04月 -

6月(月)、19日(水)、20日(木)、27日(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、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
水曜日	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>

木曜日	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]
金曜日	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(90分)	ゴルフスクール[スクール]
土曜日	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
木曜日	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>

金曜日	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]
土曜日	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・夏上/藤咲
	21:00(60分)	フットサル練習会・夏上/藤咲

<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
金曜日	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>

土曜日	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]
日曜日	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/かんたん筋トレ
	12:35(15分)	フレックスストレッチ
土曜日	13:00(15分)	ポールdub/ララクス
	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]

<スケジュール—その他>

日曜日	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]
月曜日	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]
火曜日	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>

月曜日	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]
火曜日	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]
水曜日	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]