

セントラルウェルネスクラブ柏 - 2026年08月 -

8月(月)、10日(水)、14日(金)、16日(土)、18日(日)、17日(月)、8日(火)、11日(木)は終業日です。

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)	動きタイム[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(90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(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—ファンシショナルエリア>

水曜日	09:50(30分)	動きタイム[予約]
	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)	リンパフロー
	12:10(15分)	フレックスマストレッチ
	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(80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・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

<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)	フレックスマストレッチ
	13:00(15分)	ポールdub/ララクス
土曜日	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>

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(90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(165分)	キッズ体育スクール[スクール]
	19:30(60分)	キッズアダンススクール[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]