

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年10月 -

※祝日、11月01日、10月01日、10月01日は終業日です。

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(※通入後手続き、会員登録が必要です) [セッション] 別途参加費が必要です [従業員] 定員制です [予約] 予約が必要です [整備費] 整備費が必要です

<施設>

ファンクショナルエリア
その他

<スケジュールその他>

月曜日	15:30(180分)	キッズサッカースクール[スクール]
-----	-------------	-------------------

<スケジュールファンクショナルエリア>

火曜日	10:00(15分)	ジムスモ/お慶引き締め
	10:45(30分)	動きタイム-午前[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>

	08:30(90分)	テニススクール[スクール]
	10:30(90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]
	17:30(90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(90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クショナルエリア>

水曜日	08:50(30分)	動きタイム-安養寺
	10:35(15分)	ジムスモ/お慶引き締め
	11:00(15分)	ジムスモ/腰痛予防-夜香
	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/お慶引き締め
	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(90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]
	16:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	20:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	20:30(30分)	フットサル練習会-週上/曜休
	21:00(90分)	フットサル練習会-週上/曜休

<スケジュールファンクショナルエリア>

木曜日	09:30(15分)	スキリランゴリ予防
	10:40(15分)	ジムスモ/バウンスポール
	11:20(30分)	動きタイム-小野寺[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/かんたん筋トレほし
	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(90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]
	14:30(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	15:30(120分)	キッズサッカースクール[スクール]
	16:30(90分)	キッズテニススクール[スクール]
	17:30(90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(90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)	ボール遊び/ラックス
	14:00(420分)	キッズ体育スクール[スクール]

<スケジュールその他>

	08:30(90分)	テニススクール[スクール]
	11:10(90分)	テニススクール[スクール]
	16:30(90分)	キッズテニススクール[スクール]
	17:30(90分)	キッズテニススクール[スクール]
	19:00(90分)	キッズテニススクール[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>

土曜日	09:00(10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>

	08:30(90分)	テニススクール[スクール]
	10:00(90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(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	13:40(90分)	キッズテニススクール[スクール]
	14:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	14:50(90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]
	16:00(90分)	キッズテニススクール[スクール]
	17:00(90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(235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]

<スケジュールその他>

	08:30(90分)	テニススクール[スクール]
	10:00(90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(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	13:40(90分)	キッズテニススクール[スクール]
	14:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]
	14:50(90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]
	16:00(90分)	キッズテニススクール[スクール]
	17:00(90分)	ゴルフスクール[スクール]