セントラルウェルネスクラブ柏 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)休館日です。
3日(火)については以下のプログラム、提供時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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［整理券］：整理券が必要です

＜施設＞
ファンクショナルエリア
その他

＜スケジュールーその他＞

月曜日	15:30(180分)	キッズサッカースクール[スクール]

＜スケジュールー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)	動きタイム・今井[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]

＜スケジュールーその他＞

	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(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(80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]

＜スケジュールーファンクショナルエリア＞

水曜日	09:50(30分)	動きタイム・安養寺
	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)	フレックスストレッチ
	14:00(330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

＜スケジュールーその他＞

	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]
	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・壁上／藤咲
	21:00(60分)	フットサル練習会・壁上／藤咲

＜スケジュールー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/バランスボール
	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/かんたん筋膜はぐし
	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

＜スケジュールーその他＞

	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]
	15:30(120分)	キッズサッカースクール[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(80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]

＜スケジュールー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de/リラックス
	14:00(420分)	キッズ体育スクール[スクール]

＜スケジュールーその他＞

	09:30(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(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]
	19:00(80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]

＜スケジュールーファンクショナルエリア＞

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]

＜スケジュールーその他＞

	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]
	13:40(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]
	14:50(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]
	16:00(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]

＜スケジュールー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(165分)	キッズ体育スクール[スクール]

＜スケジュールーその他＞

	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]
	13:40(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]
	14:50(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]
	16:00(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]

作成日 2026/10/23 14:48:23