

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

29日(月)については以下のプログラム、営業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

< スタジオ >

曜日	月	火	水	木	金	土	日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
09:00	09:00(40分) フィールピラティス・上級[予約]	09:30(30分)CSLive/モチ/カルフィットネス 大人数[予約](整理券)	09:40(40分)ZUMBA(R)・田澤[予約]	09:00(40分)CSLive/エアサイクルフトネス リズムライブ[予約]	09:00	09:00	09:00
09:30				09:00(40分)CSLive/エアサイクルフトネス 大人数[予約]		09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	09:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]
10:00	10:00(40分) シンプルステップ・入澤[予約]	10:10(40分) ビューティプロジェクト&ムーブ&ヒーリング・上級[予約]	10:00(30分)CSLive/エアサイクルフトネス リズムライブ[予約]	10:00(40分)カラダデトックス・上級[予約]	10:00(40分)エアロサーキット・前田[予約]	10:00(30分)ダンスWAVE・田中[予約]	10:00
10:30		10:40(40分) *クラブ限定/音楽エクササイズ・田澤[予約]	10:50(30分)ダンスWAVE・田中[予約]		10:20(40分)マインドボディリセット~脳の休息~・思田[予約]		10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
11:00	11:00(40分)健康太極拳・伊藤[予約]	11:30(30分)CSLive/エアサイクルフトネス リズムライブ[予約]	11:40(40分)ヨガ・矢田[予約]	11:30(40分)ジャズダンス・細井[予約]	11:00(40分)シンプルエアロ・金[予約]	11:00(40分)シンプルステップ・入澤[予約]	11:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]
11:30					11:00(40分)ラテンダンス・荒木[予約]		
12:00	12:00(40分) シンプルエアロ・澤野[予約]	12:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・金[予約]		12:00(40分)フィットアタックBEAT40・河崎[予約]	12:00(30分)リンパフロー・上級[予約]	11:45(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	12:00
12:30		12:35(40分)ピラティス・矢田[予約]				12:00(40分)ZUMBA(R)・滝巻名[予約]	12:00(30分) *クラブ限定/コアボートティング・関[予約]
13:00	13:00(40分)フラエクササイズ・澤野[予約]	13:00(40分)ファンクショナルトレーニング・金[予約]		13:00(40分)シェイプハンパ40・河崎[予約]	13:10(40分) *クラブ限定/コアボートティング・関[予約]	13:00(40分)ZUMBA(R)・13名満員 滝巻名[予約]	13:00(40分)ZUMBA(R)・24名満員 木村[予約]
13:30		13:30(40分)コンピネーションエアロ・入澤[予約]		13:30	13:00(40分)ヨガ・関[予約]		12:30(40分)CSLive/エアサイクルフトネス リズムライブ[予約]
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・金[予約]			14:05(40分)コンピネーションエアロ・高塚[予約]	14:00(40分)コンピネーションステップ・関[予約]		13:00(30分)CSLive/エアサイクルフトネス リズムライブ[予約]
14:30							14:30(60分)CSLive/フィットアタックBEAT40[予約]
15:00				15:00(60分)オリジナルエアロ・高塚[予約]		15:00(30分)CSLive/エアサイクルフトネス リズムライブ[予約]	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:20(40分)ヨガ・関[予約]	15:30
16:00				16:00(60分)キッズバレエスクール(幼児)・中井			16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)[スクール]	16:30
17:00				17:00(60分)キッズバレエスクール(児童)・中井			17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]
18:00							18:00
18:30		18:30(60分)体操競技スクール[スクール]		18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分)体操競技スクール[スクール]	18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30
19:00		18:45(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]		19:00(30分)リンパフロー・上級[予約]	19:10(40分)ピラティス・中島[予約]		18:15(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]
19:30	19:15(40分)コンピネーションエアロ・高塚[予約]						19:30
20:00				20:00(30分)CSLive/エアサイクルフトネス リズムライブ[予約]	20:10(40分)シンプルエアロ・中島[予約]	20:10(30分)シェイプハンパ・有竹[予約]	20:00
20:30	20:15(40分)ZUMBA(R)・高塚[予約]	20:15(30分)CSLive/エアサイクルフトネス リズムライブ[予約]					20:30
21:00		21:00(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]	21:00(30分)スタイリッシュパンプ・笠倉[予約]		21:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]		21:00
21:30						20:50(40分)フィットアタックPRO・有竹[予約]	21:30