

# 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

## <施設>

ファンクショナルエリア

## <スケジュールファンクショナルエリア>

月曜日	09:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	10:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	11:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
	19:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	20:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
火曜日	09:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
	10:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	11:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	19:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	20:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
水曜日	09:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	10:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
	11:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	19:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
	20:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
金曜日	09:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	10:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	11:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
	19:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	20:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
土曜日	09:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
	10:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	11:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	16:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	17:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	18:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
日曜日	09:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・高木
	10:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・高木
	11:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・高木
	15:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・高木
	16:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・高木
	17:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・高木