

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)は休館日です。

21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		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	
09:00	09:00(40分)フイールピラティス・上條[予約]	09:15(30分)CSLive/メチカルフィットネス/コアヒップ[通常・REG(予約)]	09:40(40分)ZUMBA(R)・田澤[予約]	09:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REG(予約)	09:00	09:10(40分)カラダデトックス・上條[予約]	09:20(40分)CSLive/メチカルフィットネス/コアヒップ[通常・REG(予約)]					09:00					09:00
09:30					09:30							09:30	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]			09:30
10:00	10:00(40分)シンプルステップ・入澤[予約]	10:00(40分)ビューティプロジェクト/スチーム&ヒーリング・上條[予約]	10:40(40分)*クラブ展定/骨盤エクササイズ・田澤[予約]	10:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REG(予約)	10:00	10:10(40分)*クラブ展定/骨盤エクササイズ・立原[予約]	10:00(40分)ヒップホップ・松井[予約]			10:00(40分)エアロサーキット・前田[予約]	10:20(40分)カラダデトックス・恵田[予約]	10:00			10:00(30分)ヨガ・入澤[予約]	10:10(30分)X-CORE FIGHTING-REG(予約)	10:00
10:30					10:30							10:30	10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	10:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]			10:30
11:00	11:00(40分)健康太極拳・伊藤[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]			11:00	11:10(40分)シンプルエアロ・金[予約]	11:00(40分)ヨガ・立原[予約]			11:00(40分)ZUMBA(R)・海老名[予約]	11:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・恵田[予約]	11:00			11:00(40分)シンプルステップ・入澤[予約]	11:20(30分)モビリティストレッチ・森川[予約]	11:00
11:30			11:40(40分)ヨガ・矢田[予約]	11:30(40分)ジャズダンス・細井[予約]	11:30							11:30					11:30
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	12:10(40分)ファイトアタックB/EAT・河嶋[予約]	12:00(30分)リンパフロー・上條[予約]			12:00(40分)ラテンダンス・荒木[予約]	12:10(30分)*クラブ展定/コアボーディング・関[予約]	12:00		11:45(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	12:10(40分)ZUMBA(R)・13分減量BA(R)・24週目海老名[予約]	12:10(40分)ZUMBA(R)・24週目木村[予約]	12:00
12:30			12:35(40分)ピラティス・矢田[予約]	12:30(30分)からだ元気・恵田[予約]	12:30							12:30					12:30
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	13:10(40分)シェイプバンパ・河嶋[予約]	13:10(40分)*クラブ展定/コアボーディング・関[予約]			13:00(40分)ヨガ・関[予約]	13:00(40分)ファイトアタックB/EAT・小堀[予約]	13:00	13:10(40分)シェイプバンパ・小堀[予約]		13:10(40分)*クラブ展定/骨盤エクササイズ・立原[予約]	13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REG[予約]	13:00
13:30			13:30(40分)ファイトアタックPRO・笠倉[予約]		13:30							13:30					13:30
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・金[予約]				14:00	14:05(40分)コンピネーションエアロ・馬場[予約]				14:00(40分)コンピネーションステップ・関[予約]	14:15(60分)クラブ展定/はつらつ健康運動スクール・恵田[スクール]L[予約]	14:00	14:10(40分)エアロサーキット・前田[予約]	14:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・笠倉[予約]			14:00
14:30					14:30		14:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・笠倉[予約]					14:30					14:30
15:00					15:00	15:00(60分)オリジナルエアロ・馬場[予約]						15:00			15:00(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REG(予約)		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[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			15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[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		15:20(40分)ヨガ・関[予約]			15:30
16:00					16:00							16:00					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	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(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					16:30
17:00					17:00							17:00					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	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					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30			18:30(60分)体操競技スクール[スクール]		18:30	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					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]		18:10(40分)CSLive/Lati Live/LIVE[予約]	19:00		19:10(40分)ピラティス・中島[予約]					19:00					19:00
19:30	18:15(40分)コンピネーションエアロ・馬場[予約]				19:30							19:30					19:30
20:00		20:05(40分)CSLive/スチーム&ヒーリング・REG[予約]	20:10(40分)ファイトアタックB/EAT・河嶋[予約]	20:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・河嶋[予約]	20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・中島[予約]	20:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・笠倉[予約]			20:10(30分)シェイプバンパ・笠倉[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[予約]	20:00					20:00
20:30	20:15(40分)ZUMBA(R)・馬場[予約]				20:30							20:30					20:30
21:00		21:00(30分)CSLive/リズムCAMP-REG[予約]	21:00(30分)シェイプバンパOWER・福島[予約]	21:00(30分)モビリティストレッチ・河嶋[予約]	21:00		21:00(40分)CSLive/ヨガ・REG[予約]			20:50(40分)ファイトアタックPRO・笠倉[予約]	21:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエスライン・REG[予約]	21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日