

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

13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)フィールピラティス・上條[予約]    |                                         |                                  |                                                  | 09:00 | 09:10(40分)カラダデトックス・上條[予約]        |                                      |                               |                                |                               |                                               | 09:00 |                               |                                      |                                  |                                              | 09:00 |
|       |                               |                                         |                                  | 09:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・上條[予約]             |       |                                  |                                      |                               |                                |                               |                                               |       |                               |                                      |                                  |                                              |       |
| 09:30 |                               |                                         | 09:40(40分)ZUMBA(R)・田澤[予約]        |                                                  | 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)ビューティファロジェクス・ムーブ&ローリング・上條[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・REC[予約]     | 10:00 | 10:10(40分)*クラブ限定/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]     | 10:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・前田[予約]          | 10:00 |                               |                                      | 10:00(30分)ヨガ・入澤[予約]              | 10:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約] | 10:00 |
| 10:30 |                               |                                         | 10:40(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・田澤[予約] |                                                  | 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]    | 11:00(30分)ボールdeリラックス・恵田[予約]                   | 11:00 |                               |                                      | 11:00(40分)コンピネーションステップ・入澤[予約]    |                                              | 11:00 |
| 11:30 |                               |                                         |                                  |                                                  | 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・河崎[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)*クラブ限定/コアボーディング・関[予約]               | 12:00 |                               | 11:45(60分)キッズステップ・上條[予約]             |                                  |                                              | 12:00 |
|       |                               |                                         |                                  |                                                  |       |                                  |                                      |                               |                                |                               |                                               | 12:30 |                               |                                      |                                  |                                              | 12:30 |
| 12:30 |                               |                                         | 12:35(40分)ピラティス・矢田[予約]           | 12:30(30分)ボールdeリラックス・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・河崎[予約]         | 13:10(40分)*クラブ限定/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)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・立原[予約] | 13:05(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[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]  |                                               | 14:00 | 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] |                               |                                |                               | 14:15(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・恵田[スクール]L[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 |
| 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 |                                  |                                      | 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 |                               | 15:20(40分)ヨガ・関[予約]                   | 15:20(30分)EXCITE—CORE・笠倉[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(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)キッズステップ・上條[予約]                |                                  | 19:10(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 | 19:15(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 |                               | 20:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・河崎[予約]    | 20:10(30分)—CORE FIGHTING・小堀[予約]  | 20:10(30分)CSLive/ビューティファロジェクス・ミクト/ヒップライン・REC[予約] | 20:00 | 20:10(40分)エアロサーキット・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・REC[予約]        | 20:55(30分)シェイプバンパ・小堀[予約]         | 21:00(30分)ボールdeリラックス・河崎[予約]                      | 21:00 | 21:00(30分)EXCITE—CORE・笠倉[予約]     | 21:00(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]          |                               |                                | 20:50(40分)ファイトアタックPRO・笠倉[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    |