セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。 3日(月)、24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>

<u> </u>	<u>シオ ></u>		· .	.	mile ex-		L.	-	_			mile ro				_	100
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	K 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	<u>第</u> 2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	- 現日
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
ľ	<.⊤##[]/#3]			00:1520分1CSLive/タディカルフィットネス/接痛予防・改 者・REC(予約)	1	工1年[1,43]	09:19:20分)CSLUve/メディカルフィットネス/物係予防・改 書・REC(予約)				09:1520分:CSLine/タディカルF/青盤パウンス改善・家 れラ坊・FEC(予約)	•					-1
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)ビューティブロジェクト/ス ムース&ヒーリング・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・岩井[予約]	10:00			10:00(30分)ヨガ・入澤[予約]	10:10(40分)CSLive/エア・ イクルフィットネス/パワー イド・REC[予約]	_블 10:00
																イド・REC[予約]	
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		<u> </u>					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)健康大振拳・母	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LI	-		11:00	11:10(40分)シンブルエアロ・	11-00(40分)ヨガ・立原[予約]			11:00(40分)7LIMBA(P)·海	11:00(30分)ポール はよりラック	11:00			11:00(40分)コンビネーション	7	11:00
11.00	11:00(40分)健康太極拳·伊 藤[予約]	VE[予約]		l	11.00	11:10(40分)シンブルエアロ・ 金[予約]	11.00(10)3/23			老名[予約]	11:00(30分)ポールdeリラック ス・恩田[予約]	11.00			11:00(40分)コンビネーション ステップ・入澤[予約]	` 	
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
			•	井[予約]										11:45(60分)キッズヒップホッ ブスクール[スクール]			
12:00	2:00(40分)シンブルエアロ・	12:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・金[予約]	1		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			12:00(40分)ラテンダンス・荒	[12:10(30分) * クラブ限定/コ アボーディング・関[予約]	12:00		プスクール[スクール]	12:10(40分)ZUM BA(R)·135週 BA(R)·24週 海老名[予約] 木村[予約]	M .	12:00
,	幸野【字彩】				1	EAI·河畔[予約]	[株[予約]]			木「予約」	アホーティング・関[予約]			İ	海老名[予約] 木村[予約]	12:20(30分)CSLive/エアサイクルフットネス/リズムライド・REC[予約]	·74
12:30			12:35(40分)ピラティス・矢田	12:30(30分)ポールdeリラック ス・恩田[予約]	12:30							12:30					12:30
			1 1 491	A 10 mt 1 mil											-		
13:00	3:00(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)シェイブパンブ・ 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E EAT・小堀[予約]	13:00	13:10(40分)シェイブパンブ・ 小堀[予約]		13:10(40分) * クラブ限定/質盤エクササイズ・立原[予約]	† 13:05(40分)CSLive/エア・ イクルフィットネス/パワー イド・REC[予約]	<u> </u> 13:00
																イド・REC[予約]	
13:30			13:30(40分)ファイトアタックP RO・笠倉[予約]		13:30							13:30				1	13:30
	4 00/40/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\				1100	14 0F(40())=> 15 ± 2 => 1				14 00(40 (X)=X 15 ÷ X = X		4400	14 10(40()) = 3 = 41	1400(404) + 74 / 54 7 / 11 7 / 11 + 7 /		-	
14:00	4:00(40分)ZUMBA(R)·金 予約]				14:00	14:05(40分)コンビネーション エアロ・馬場[予約]	14:15(40分)エアサイクルフィットネス/			14:00(40分)コンビネーション ステップ・関[予約]	14:15(60分)カラブ陽 宇 /けっ	14:00	14:10(40分)エアロサーキット ・前田[予約]	パワーライド・笠倉[予約]			14:00
14-90					14-30	-	14:15(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・恩日 [スクール][予約]	14:30					14:30
14.50					14.00							14.00					
15:00					15:00	15:00(60分)オリジナルエアロ ・馬場[予約]					1	15:00					15:00
					1	・馬場[予約]	l			 		1	15:20(40分)ヨガ・関[予約]	15:20(30分)EXCITE—COR E·笠倉[予約]		-	
15:30	5:30(60分)キッズ体育スク -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]	7	15:30		E·笠倉[予約]			15:30
	-ル(4)元/[スケール]		.—N(4)%([X:7—N]		1			.—///(4/3%)[\(\nabla \) —///]		1-10(4)3t)[X9-10]		1					
16:00					16:00					1		16:00					16:00
16:30	(6:30(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	7:30(60分)キッズ体育スク	17:30(60分)キッズダンススク	17:30(60分)キッズ体音スク		17-90	17:30(60分)キッズ体育スク		17:30(60分)キッズ体音スク	17:30(60分)キッズダンススク	17:30(60分)キッズ体音スク	7	17:30					17-90
17.50	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	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]		17.00	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]		- 17.00					
18:00					18:00	•						18:00					18:00
					1							1					
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]	7	18:30					18:30
ľ		18:45(60分)キッズヒップホッ ブスクール[スクール]	, NEX			ルの企業が入りがら		10[0]		ルのに並んスクルコ							
19:00		,,		19:10(40分)CSLive/Lati L ati·LIVE[予約]	19:00		19:10(40分)ピラティス・中島 [予約]			_		19:00					19:00
	19:15(40分)コンビネーション エアロ・馬場[予約]																
19:30					19:30							19:30					19:30
		00 10/10/1\77# / 5 # 7	20-10/20-Q-Y-CORE EIGHTING	20:10(204)CSI hw/F = = 7/7(0)		00 (0((0())) = 7.77 +	20-10(20分)エアサイカルフィットネフィ			00.10(00.4)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	20:00(40-W)CSI has/TP#-//211-7						
20:00	20-15(40公)ZUMBA (D) . 用	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)X—CORE FIGHTING· 小嘅予約]	ェクト/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]	リズムライド・笠倉[予約]			20:10(30分)シェイノハンノ・ 笠倉[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフットネス/パワーライド・LIVE[予約]	20:00					20:00
20-20	易[予約]	F 1. 4031			20-30							20-30					20-30
_0.00			20:55(30分)シェイブパンプ・ 小堀[予約]		20.00		!			20:50(40分)ファイトアタックP RO・笠倉[予約]	,	- 20.00					
21:00		21:00(30分)CSLive/リズムCAMP・R EC[予約]	小堀[予約]	21:00(30分)ポールdeリラック ス・河崎[予約]	21:00	21:00(30分)EXCITE—COR	21:00(40分)CSLive/ヨガ・R EC[予約]			RO·笠倉[予約]		21:00					21:00
		LOI, 7893		ス・河崎[予約]		E·笠倉[予約]	EC(予約]	l	 	1	 		l	†	l		
21:30					21:30				<u> </u>			21:30					21:30
	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	
曜日	J		3	k	曜日	7	<u>k</u>	,	<u>* </u>	!	±	曜日		t		<u>日</u>	曜日