

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

3日(土)、12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
08:00					08:00							08:00				08:00
08:30		08:40(60分)有料セッション/ 太極拳・伊藤[セッション][予約]			08:30							08:30				08:30
09:00	09:00(40分)フィールピラティス・上原[予約]				09:00	09:10(40分)カラダデトックス・上原[予約]						09:00				09:00
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)シンブルステップ・入澤[予約]	10:00(60分)ビューティプロジェクション・スティーブ・ラング[予約]			10:00	10:10(40分)＊クラブ限定/脅威エクササイズ・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]	10:30(30分)エアサイクルフィットネス・スズムライ・高瀬[予約]	10:00			10:00(30分)ヨガ・入澤[予約]	10:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・スズムライ・REC[予約]
10:30			10:40(40分)＊クラブ限定/脅威エクササイズ・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)シンブルエアロ・金[予約]	11:00(40分)ヨガ・立原[予約]			11:00(40分)ZUMBA(R)・潮巻[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・堀井[予約]	11:30							11:30				11:30
12:00	12:00(40分)シンブルエアロ・澤野[予約]	12:00(40分)ファンショナルコンディショニング・恵田[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・上嶋[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			12:10(40分)ZUMBA・田澤[予約]	12:10(40分)ZUMBA・田澤[予約]
12:30			12:35(40分)ピラティス・矢田[予約]	12:30(30分)ボールde健康体操・恵田[予約]	12:30							12:30				12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・スズムライ・REC[予約]
13:00	13:00(40分)フラエクササイズ・澤野[予約]	13:00(40分)ファンクショナルレニング・金[予約]			13:00	13:10(40分)シェイプバンプ・河嶋[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)X-CORE FIGHTING・小堀[予約]	13:00	13:10(40分)シェイプバンプ・小堀[予約]		13:10(40分)＊クラブ限定/脅威エクササイズ・立原[予約]	13:05(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・スズムライ・REC[予約]
13:30			13:30(40分)ファイトアタックPRO・笠倉[予約]		13:30							13:30				
14:00	14:00(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]				14:00(40分)コンビ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・スズムライ・高瀬[予約]		14:00
14:30					14:30		14:15(40分)エアサイクルフィットネス・スズムライ・高瀬[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][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(幼児)[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]			19:00	19:10(40分)CSLive/Lati Live[予約]						19:00				19:00
19:30	19:15(40分)コンビネーションエアロ・馬場[予約]				19:30		19:10(40分)ピラティス・中島[予約]					19:30				19:30
20:00		20:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライヴ・河嶋[予約]	20:10(40分)ファイトアタックPRO・小堀[予約]	20:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクション・ラング・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・スズムライ・高瀬[予約]			20:10(30分)シェイプバンプ・笠倉[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・スズムライ・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]	21:00(30分)シェイプバンプ・小堀[予約]	21:00(30分)ボールdeリラックス・河嶋[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