

## 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	水	木	金	土	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
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)フィールビルティ ス・上條[予約]		09:00	09:10(40分)カラダトックス・ 上條[予約]		09:00		08:00
09:30	09:40(40分)ZUMBA(R)・田 原[予約]		09:30			09:30		08:30
10:00	10:00(40分)シンプルステップ ・入澤[予約]		10:00	10:10(40分)*クラブ限定期/骨 盤エクササイズ・立原[予約]	10:00	10:00(40分)エアロサーキット ・前田[予約]	10:00	10:00(30分)ヨガ・入澤[予約]
10:30	10:40(40分)*クラブ限定期/骨 盤エクササイズ・田澤[予約]		10:30			10:30		10:30
11:00	11:00(40分)健康太極拳・伊 藤[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(30分)ボールdeリラック ス・恩田[予約]	11:00(40分)コンビネーション ステップ・入澤[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- 津野[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)リラクゼーション・荒 木[予約]	12:00(30分)*クラブ限定期/コ アボーディング・閇[予約]	12:00(40分)ZUM BA(R)・135番 日[予約]-34番目 恩田[予約]	12:00
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・恩田[予約]	12:30		12:30		12:30
13:00	13:00(40分)フラエクササイズ ・落野[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)シェイプパンプ・ 河崎[予約]	13:10(40分)*クラブ限定期/コ アボーディング・閇[予約]	13:00(40分)ヨガ・閇[予約]	13:10(40分)シェイプパンプ・ 小堀[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[予約]
13:30		13:30(40分)ファイトアタックP R.O.-笠置[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)コンビネーション エアロ・馬場[予約]	14:05(40分)エアロサーキット ・ハーフハイド-笠置[予約]	14:00(40分)コンビネーション ステップ・鶴[予約]	14:00(40分)エアロサーキット ・前田[予約]	14:00
14:30			14:30					14:30
15:00		15:00(60分)オリジナルエアロ- ・馬場[予約]	15:00			15:00		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	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(児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	15:20(40分)ヨガ・鶴[予約]	15:20(30分)EXCITE-COR E-笠置[予約]
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)キッズダンススク 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	16:30
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
18:30		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
18:45	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 Lat-LIVE[予約]	19:10(40分)*ピラティス・中島 [予約]		
19:00	19:15(40分)コンビネーション エアロ・馬場[予約]			19:30				19:00
20:00	20:10(40分)エアサイクル/シ ナネス/リズムライド-河崎[予 約]	20:10(40分)ファイトアタックP R.O.-小堀[予約]	20:00	20:10(40分)エアロサーキット ・リズムライド-笠置[予約]	20:10(30分)エアサイクル/シ ナネス/リズムライド-リバーライ ブ[予約]	20:00(30分)シェイプパンプ- 笠置[予約]	20:00	20:00
20:30			20:30					20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/リズムCAMP-P ECI[予約]	21:00(30分)シェイプパンプ- 小堀[予約]	21:00	21:00(40分)EXCITE-COR E-笠置[予約]	21:00(40分)CSLive/ヨガ・R ECI[予約]	21:00(40分)ファイトアタックP R.O.-笠置[予約]	21:00	21:00
21:30			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
	月	火	水	木	金	土	日	曜日