

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

11日(火)、23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	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	
08:30	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	
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	
09:30	09:40(40分)ZUMBA(R)・田原[予約]		09:30			09:30	
10:00	10:00(40分)シンプルステップ ・入澤[予約]	10:00(30分)ピート・ヨコタ・スマイル・スムーズなエクササイズ・上原[予約]	10:00	10:10(40分)ヒップ震定・骨盤エクササイズ・立原[予約]	10:00	10:00(30分)ヨガ・入澤[予約]	10:00
10:30	10:40(40分)* クラブ震定・骨盤エクササイズ・田澤[予約]		10:30			10:30	
11:00	11:00(40分)健康太極拳・伊藤[予約]	11:00(40分)シングルエアロ・金[予約]	11:00(40分)ヨガ・矢田[予約]	11:00(40分)ZUMBA(R)・海老名[予約]	11:00(30分)ボールdeリラックストラップ・思田[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			11:45(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	11:30
12:00	12:00(40分)シンプルエアロ・津野[予約]	12:00(40分)ファイトアタックB・EAT・河崎[予約]	12:00(30分)リンバフロー・上條[予約]	12:00(40分)ラテンダンス・荒木[予約]	12:10(30分)* クラブ震定・コアボーディング・閇[予約]	12:10(40分)ZUMBA(R)・135番[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・思田[予約]	12:30			12:30(30分)ヨガ・河原[予約]	12:30
13:00	13:00(40分)フエクササイズ・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]	13:00(40分)* クラブ震定・コアボーディング・閇[予約]	13:10(40分)シェイプパンプ・小堀[予約]	13:00
13:30		13:30(40分)ファイトアタックP・RO・笠置[予約]	13:30	13:10(40分)ヨガ・閇[予約]	13:00(40分)X-CORE FIGHTING・小堀[予約]	13:10(40分)* クラブ震定・骨盤エクササイズ・立原[予約]	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・笠置[予約]	14:10(40分)ヨガ・閇[予約]	14:00
14:30			14:30	14:15(40分)エアサイクル・笠置[予約]	14:15(60分)クラブ震定・はづら健康運動スクール・思田[スクール][予約]	14:30	14:30
15:00		15:00(60分)オリジナルエアロ・馬場[予約]	15:00			15:20(40分)ヨガ・閇[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(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]	15:20(30分)EXCITE-CORE・笠置[予約]	15:30
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)キッズダンスマスクール(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
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)キッズダンスマスクール(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
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	
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 LIVE[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
20:00	20:10(40分)エアサイクル・カーネス/スマイル・河原[予約]	20:10(40分)ファイトアタックP・RO・小堀[予約]	20:00	20:10(40分)エアロサーキット・エクササイズ・スマイル・中島[予約]	20:10(30分)エアロサーキット・エクササイズ・笠置[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクル・スマイル・パワーライド・LIVE[予約]	20:00
20:30			20:30				20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/スマイル・CAMP[予約]	21:00(30分)シェイプパンプ・E・笠置[予約]	21:00	21:00(30分)EXCITE-CORE・E・笠置[予約]	21:00(40分)CSLive/ヨガ・RECI[予約]	21:00(40分)ファイトアタックP・RO・笠置[予約]	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
曜日	月	火	水	木	金	土	日