

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2026年03月 -

9日(木)、12日(木)、19日(木)、20日(木)は休館日です。
 20日(金)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		曜日	日	
時間	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	時間	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	時間	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	時間
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)フイービルダンス・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(40分)ピーチプロシエクス・スズキ・エリカ[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・スズキ[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・バウラー[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(幼児)[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・倉[予約]	11:00(40分)ヨガ・立原[予約]			11:00(40分)ZUMBA(R)・池田[予約]	11:00(30分)ボールリラックス・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]		11:00
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)シンブルエアロ・澤野[予約]	12:00(40分)ファンショナルコアトレーニング・電音[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・上原[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・園[予約]	12:00			12:10(40分)コンビネーションステップ・入澤[予約]	12:10(40分)ZUMBA(R)・池田[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)フレックスサイズ・澤野[予約]	13:00(40分)ファンクショナルトレーニング・倉[予約]			13:00	13:10(40分)シェイブハンパ・河崎[予約]	13:10(40分)*クラブ限定/コアボーディング・園[予約]			13:00(40分)ヨガ・園[予約]	13:00(40分)CORE FIGHTING・小堀[予約]	13:00	13:10(40分)シェイブハンパ・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/バウラー[予約]	13:00
13:30			13:30(40分)ファイトアタックP・RO・笠倉[予約]		13:30							13:30					13:30
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・倉[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・園[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・スズキ[予約]			14:00
14:30					14:30		14:15(40分)エアサイクルフィットネス・バウラー[予約]			14:15(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・恩田[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・園[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(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
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(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
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]				19:10(40分)ピラティス・中島[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							19:30					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(40分)ファイトアタックP・小堀[予約]	20:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/バウラー[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)シェイブハンパ・笠倉[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/バウラー[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&GAMP-REC[予約]	21:00(30分)シェイブハンパ・小堀[予約]	21:00(30分)ボールリラックス・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]					21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30