

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2026年04月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。  
 29日(水)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)フリーピラティス・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(40分)ビューティボディ・アキコ・スズキ・エリカ・上原[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・高橋[予約]	10:00			10:00(40分)ヨガ・入澤[予約]	10:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド-REC[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(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・倉[予約]	11:00(40分)ヨガ・立原[予約]			11:00(40分)ZUMBA(R)・酒巻[予約]	11:00(30分)ホールde健康体操・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(電撃)			12:00	12:10(40分)シェイプアップ・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)・酒巻[予約]	12:10(40分)ZUMBA(R)・酒巻[予約]	12:00
12:30			12:35(40分)ピラティス・矢田[予約]		12:30							12:30				12:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド-REC[予約]		12:30
13:00	13:00(40分)アラクスサイズ・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)ファイティングB/EAT・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(30分)CORE FIGHTING・河崎[予約]	13:00			13:10(40分)シェイプアップ・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/パワーライド-REC[予約]	13:00
13:30			13:30(40分)ファイティングPRO・笠倉[予約]		13:30						13:40(30分)ビューティボディ・アキコ・スズキ・エリカ・上原[予約]	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(40分)エアロサーキット・前田[予約]	14:00						14:00
14:30					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/はつち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(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(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)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(30分)CORE FIGHTING・河崎[予約]	20:10(30分)CSLive/ビューティボディ・アキコ・スズキ・エリカ・上原[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)シェイプアップ・笠倉[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド-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]	20:55(30分)シェイプアップ・小堀[予約]	21:00(40分)CSLive/ZenYoga-REC[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)ファイティングPRO・笠倉[予約]		21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30