

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)は休館日です。

9日(日)、4日(月)、5日(火)、6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		曜日	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	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)アールピラティス・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・大澤[予約]	10:00(40分)ビューティボディ・太極拳・伊藤[セッション][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(40分)エアロサーキット・前田[予約]	10:00			10:00(40分)ヨガ・入澤[予約]	10:00(40分)ZUMBA/エアロバイク・大澤[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・L[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・小野崎[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/コアボディ・恩田[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/エアロバイク・大澤[予約]		12:00	
12:30			12:35(40分)ピラティス・矢田[予約]	12:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高井[予約]	12:30							12:30						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)ファイアアタックB/EAT・半岡[予約]	13:10(40分)*クラブ限定/コアボディ・恩田[予約]			13:00(40分)ヨガ・関[予約]	13:00(30分)-CORE FIGHTING/電撃[予約]	13:00			13:10(40分)シェイプアップ・小野崎[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)シェイプアップ・佐藤[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・関[予約]	14:00(30分)ビューティボディ・太極拳・伊藤[セッション][予約]	14:00			14:00(40分)エアロサーキット・前田[予約]	14:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]		14:00	
14:30					14:30		14:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高井[予約]				14:20(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・関[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(幼児)[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(幼児)[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(幼児)[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							19:00						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]				19:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]		19:30						19:30	
20:00					20:00							20:00						20:00	
20:30	20:15(40分)ZUMBA(R)・馬場[予約]	20:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]	20:10(30分)-CORE FIGHTING/電撃[予約]	20:10(30分)CSLive/ビューティボディ・太極拳・伊藤[セッション][予約]	20:30	20:10(40分)エアロサーキット・中島[予約]	20:10(30分)ビューティボディ・太極拳・伊藤[セッション][予約]			20:10(30分)シェイプアップ・小野崎[予約]	20:10(30分)CSLive/カラダデトックス・上原[予約]	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・小野崎[予約]	21:00(40分)CSLive/ZenYoga・REC[予約]	21:00	21:00(30分)シンブルステップ・大内[予約]	21:00(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]				20:50(40分)CSLive/ファイアアタックPRO・REC[予約]	21:00						21:00	
21:30					21:30							21:30						21:30	