セントラルフィットネスクラブ新三郷 – 2026年11月 –

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

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	
09:00	09:00(40分)フィールピラティス・上條[予約]			09:15(20分)CSLive/メディカルフィットネス/接橋予防・改善・REC[予約]	09:00	09:10(40分)カラダデトックス・上條[予約]	09:15(20分)CSLive/メディカルフィットネス/接橋予防・改善・REC[予約]			09:00(40分)有料セッション/ウェーブストレッチ・前田[セッション][定員]	09:15(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・REC[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)シンプルステップ・入澤[予約]	10:00(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・上條[予約]		10:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[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/リズムライド・岩井[予約]	10:00			10:00(40分)ヨガ・入澤[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・LIVE[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(40分)ZUMBA(R)・海老名[予約]	11:00(30分)ボールde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]	11:20(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[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		11:45(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・澤野[予約]	12:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・金[予約]			12:00	12:10(40分)シェイプパンプ・小野島[予約]	12:00(30分)リンパフロー・上條[予約]			12:00(40分)ラテンダンス・荒木[予約]	12:00(30分)＊クラブ限定/コアボーディング・関[予約]	12:00			12:10(40分)ZUMBA(R)・135週海老名[予約] / 12:10(40分)ZUMBA(R)・24週目木村[予約]	12:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]	12:00
12:30			12:35(40分)ピラティス・矢田[予約]	12:35(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・岩井[予約]	12:30						12:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]	12:30					12:30
13:00	13:00(40分)フラエクササイズ・澤野[予約]	13:00(40分)ファンクショナルトレーニング・金[予約]			13:00	13:10(40分)ファイトアタックBEAT・平岡[予約]	13:10(40分)＊クラブ限定/コアボーディング・関[予約]			13:00(40分)ヨガ・関[予約]		13:00	13:10(40分)シェイプパンプ・高島[予約]		13:10(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・立原[予約]	13:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]	13:00
13:30			13:30(40分)シェイプパンプ・佐藤[予約]		13:30						13:45(30分)ビューティプロジェクト/ウエストライン・恩田[予約]	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]	14:15(40分)ボディメイクトレーニング・平岡[予約]			14:00(40分)コンビネーションステップ・関[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]	14:00	14:10(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							14:30					14:30
15:00					15:00	15:00(60分)有料セッション/エアロビクス・馬場[セッション][予約]						15:00	15:20(40分)ヨガ・関[予約]	15:20(10分)ジムスモ/お腹引き締め / 15:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ / 15:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			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					15:30
16:00					16:00							16:00		16:10(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]			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					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					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30		18:45(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	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	19:15(40分)コンビネーションエアロ・馬場[予約]			19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・平岡[予約]	19:00		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]	19:00					19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00	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(40分)ボディメイクトレーニング・平岡[予約]	20:00(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]	20:00	20:00(40分)エアロサーキット・中島[予約]	20:00(30分)CSLive/X−CORE FIGHTING・LIVE[予約]			20:00(40分)シェイプパンプ・松本[予約]	20:10(30分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]	20:00					20:00
20:30					20:30	20:50(30分)シンプルステップ・中島[予約]	20:50(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]				20:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]	20:30					20:30
21:00		21:00(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]		21:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]	21:00							21:00					21:00
21:30					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	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/10/12 07:55:59