

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2024年05月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。
3日(金)、4日(土)、5日(日)、6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

<施設>

ファンクショナルエリア

<スケジュールファンクショナルエリア>

月曜日	09:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	10:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	11:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
	19:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	20:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
火曜日	09:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
	10:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	11:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	19:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	20:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
水曜日	09:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	10:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
	11:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	19:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
	20:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
金曜日	09:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	10:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	11:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
	19:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	20:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
土曜日	09:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
	10:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	11:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	16:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	17:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
日曜日	09:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー
	10:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	11:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	15:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ー
	16:40(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ー
	17:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・ー