

# セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

3日(土)、12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

## <スケジュールーファンクショナルエリア>

月曜日	09:40(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	10:40(10分)	ジムスモ/お腹引き締め
	11:40(10分)	ジムスモ/足裏ほぐし
	19:40(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	20:40(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ
火曜日	09:40(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ
	10:40(10分)	ジムスモ/はじめてピラティス
	11:40(10分)	ジムスモ/お腹引き締め
	19:40(10分)	ジムスモ/お腹引き締め
	20:40(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
水曜日	09:40(10分)	ジムスモ/はじめてピラティス
	10:40(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ
	11:40(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	19:40(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ
	20:40(10分)	ジムスモ/お腹引き締め
金曜日	09:40(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	10:40(10分)	ジムスモ/お腹引き締め
	11:40(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	19:40(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	20:40(10分)	ジムスモ/足裏ほぐし
土曜日	09:40(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ
	10:40(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	11:40(10分)	ジムスモ/肩こり予防
	16:40(10分)	ジムスモ/お腹引き締め
	17:40(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	18:40(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ
日曜日	09:40(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ
	10:40(10分)	ジムスモ/お腹引き締め
	11:40(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	15:40(10分)	ジムスモ/肩こり予防
	16:40(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	17:40(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ