

# セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。  
11日(水)、23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/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