

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。

3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

<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