

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2026年07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。
20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
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
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
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/かんたんストレッチ
	19:40(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
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