

# セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

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>

ジム

## <スケジュール-ジム>

月曜日	09:45(10分)	みんなで体操
	10:45(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ
	11:45(10分)	*クラブ限定/みんなでストレッチ
	20:45(10分)	ジムスモ/二の腕&バスト
	21:30(10分)	*クラブ限定/みんなでストレッチ
火曜日	09:45(10分)	SASSO(颯爽)・服部
	10:45(10分)	バランスボール・堀
	11:45(10分)	骨盤エクササイズ・服部
	20:45(10分)	ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・中村
	21:30(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・小川
木曜日	09:45(10分)	ヨガ
	10:45(10分)	健康体操
	11:45(10分)	*クラブ限定/骨盤エクササイズ
	19:45(10分)	クラブ限定/体幹トレーニング
	20:45(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ
金曜日	21:30(10分)	ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ
	09:45(10分)	ジムスモ/姿勢改善
	10:45(10分)	リンパフロー
	11:45(10分)	ジムスモ/腰痛予防
	19:45(10分)	ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼
土曜日	20:45(10分)	ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ
	21:30(10分)	ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ
	09:45(10分)	ストレッチ・宮田
	10:45(10分)	みんなで体操・古谷
	11:45(10分)	ストレッチ・古谷
日曜日	16:45(10分)	ジムスモ/レッグサーキット 健脚・杉本
	09:45(10分)	CSLive/ウェストシェイプ&ヒップアップ
	10:45(10分)	ジムスモ/姿勢改善
	11:45(10分)	ストレッチ
	16:45(10分)	ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼
	17:45(10分)	ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ