

セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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>

カルチャールーム
ジムエリア

<スケジュールージムエリア>

火曜日	10:15(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・白石
	11:50(5分)	ジムスモ/お腹シェイブ・佐々木
	18:10(5分)	ジムスモ/お腹シェイブ・北浦
	19:10(5分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・北浦
	20:50(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・松山
	21:45(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・松野
水曜日	09:50(15分)	フレックスストレッチ・白石
	10:40(15分)	ジムスモ/肩こり予防・白石
	11:35(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・藤原
	15:15(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・白石
	18:10(5分)	ジムスモ/お腹シェイブ・岡本
	20:20(5分)	ジムスモ/お腹シェイブ・岡本

<スケジュールーカルチャールーム>

木曜日	11:00(40分)	学びタイム・猪岡
-----	------------	----------

<スケジュールージムエリア>

	11:15(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・松野
	13:50(15分)	フレックスストレッチ・猪岡
	18:40(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・横野
	20:20(5分)	ジムスモ/お腹シェイブ・横野
金曜日	11:10(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・井上
	11:50(15分)	ジムスモ/お腹シェイブ・猪岡
	15:40(5分)	ジムスモ/お腹シェイブ・池永
	18:10(5分)	ジムスモ/お腹シェイブ・池永
	20:10(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・池永
土曜日	12:20(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・池永
	13:30(5分)	ジムスモ/お腹シェイブ・池永
	18:20(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・松野
日曜日	11:30(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・田川
	12:20(5分)	ジムスモ/お腹シェイブ・北浦
	15:10(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・北浦