

# セントラルスポーツ ジムスタ イオンモール - 2024年04月 -

29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>

マシンジム

## <スケジュールーマシンジム>

月曜日	10:45(15分)	ジムスモ/みんなでバランスアップ・清水 美智子
	19:15(15分)	ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ・内田 恵里子
火曜日	19:20(20分)	クラブ限定/ポールエクササイズ・原
水曜日	12:30(15分)	ジムスモ/お腹シェイプ・清野 麻由子
	14:30(10分)	ジムスモ/ジムパンプ・原貴彦
	19:40(10分)	ジムスモ/ランコン(ランニングコンディショニング)・原貴彦
木曜日	12:10(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・清水 美智子
	19:45(10分)	ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・北山 理愛
土曜日	10:30(15分)	ジムスモ/やさしい体操・内田 祥貴
	13:00(10分)	ジムスモ/パワーコア 体幹力・内田 祥貴
	14:35(10分)	ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・内田 祥貴

作成日:2024/03/31 20:14:31