

セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)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>

ジムエリア

<スケジュール-ジムエリア>

月曜日	09:40(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ
	09:50(10分)	ジムスモ/ジムパンプ
	11:30(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
	12:20(10分)	ジムスモ/背中シェイプ
	14:00(10分)	クラブ限定/スモールボール・ジムスモ/スモールボール
	19:30(10分)	ジムスモ/ヒップリフティング
	20:30(10分)	ジムスモ/腰痛予防
火曜日	09:40(10分)	*クラブ限定/セルフボディコンディショニング・ジムスモボディコンディショニング
	09:50(10分)	ジムスモ/ヒップリフティング
	11:30(10分)	ジムスモ/肩こり予防
	12:20(10分)	ジムスモ/ニの腕&バスト
	19:30(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
	20:30(10分)	ジムスモ/みんなでバランスアップ
水曜日	09:40(10分)	*クラブ限定/セルフボディコンディショニング・ジムスモボディコンディショニング
	09:50(10分)	ジムスモ/ヒップリフティング
	11:30(10分)	ジムスモ/みんなでバランスアップ
	12:20(10分)	ジムスモ/レッグシェイプ
	14:00(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ
	19:30(10分)	ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ・上半身トレーニング
	20:30(10分)	ジムスモ/姿勢改善
金曜日	09:40(10分)	ジムスモ/腰痛予防
	09:50(10分)	ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ
	11:30(10分)	ジムスモ/姿勢改善
	19:30(10分)	クラブ限定/スモールボール・ジムスモ/スモールボール
	20:30(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ
土曜日	12:15(10分)	ジムスモ/腰痛予防
	13:15(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
	14:15(10分)	ジムスモ/みんなでバランスアップ
	15:15(10分)	ジムスモ/姿勢改善
	16:15(10分)	ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ・ジムスモ/上半身トレーニング
	17:15(10分)	ジムスモ/レッグシェイプ
日曜日	13:15(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・ジムスモ/みんなで腹筋
	14:15(10分)	ジムスモ/姿勢改善
	15:15(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
	16:15(10分)	クラブ限定/スモールボール・ジムスモ/スモールボール