

ニッセイセントラルフィットネスクラブ松戸

シルバーウィーク 特別イベント

2026年

9月19日(土)～9月23日(水)

期間中
何度でも
OK!

当クラブ会員様の 65歳以上のご家族・ご友人 または 小学生以下のお子様

期間中無料で施設をご利用いただけます!

9月21日(月)は **休館日**となります

22日(火)・23日(水)は、普段実施していない

特別レッスンや**体力測定イベント**を実施予定!

特別レッスン

普段は実施していない
特別レッスンを
多数ご用意!
楽しくカラダを
動かしましょう!



体力測定イベント

自分のカラダの状態を
知るチャンス!
健康づくりの
きっかけに
していませんか?



ご利用にあたってのご案内

- ✓ **会員同伴必須**となります。
- ✓ デイタイム・デイタイムワイド・ナイトの既存会員の**無料利用はできません**。
- ✓ ご利用の際は、フロントにて「会員証」と「ご本人確認」をさせていただきます。
- ✓ 小学生以下のお子様は、保護者の同伴が必要です。

館内すべて
ご利用
OK!



マシンジム



プール



スタジオレッスン



お風呂・サウナ

詳しくはスケジュールを
ご確認ください。

※一部ご利用いただけないエリア・プログラムがございます。

※イベント内容は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

9月22日（火・祝）国民の休日 特別プログラム



スタジオ	プール	屋外・その他
	会員様と同伴限定！ 一般の方も受けいただけます！ 対象：5歳以上 ※一般の方は別途施設利用料をお支払いください。	
10：15～10：20 かんたん体操 鈴木		ジムエリア
10：30～11：10 姿勢改善・歩き方教室 寺門 ※持ち物 フェイスタオル	10：30～11：00 パーソナルスイム 柳 ※有料 事前予約制 11：00～11：30 パーソナルスイム 柳 ※有料 事前予約制	10：30～11：45 体組成測定 鈴木 Inbodyの機械を使用し 筋肉量・脂肪量を測定します。 ※お一人ずつの測定となります。 お待ちいただく場合がございます。
11：30～12：10 ZUMBA® 寺門	※撮影不可	小ホール
		12：15～12：45 卓球で遊ぼう！ 吉成
12：30～13：10 祝日限定！ 腰痛予防ピラティス 高橋		途中入退室OK 無料レンタルラケットあり
13：30～14：10 シンプルエアロ 高橋	13：30～14：00 X-FIT AQUA 柳	
14：30～14：50 メディカルフィットネス（足底バランス改善）	14：20～14：50 中級バラフライ 柳	
15：00～15：40 ヨガ 瀬戸		

開館10：00 施設利用終了17：45 閉館18：00となります。
情勢により内容・時間変更の場合がございます。予めご了承ください。

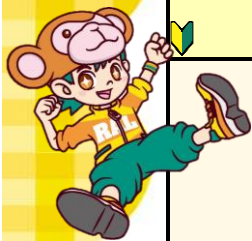
☆スペシャルレッスン☆

姿勢改善・歩き方教室	現役社交ダンス選手の寺門IRによる、姿勢改善・歩き方教室です！学んで日常生活に取り入れましょう！
ZUMBA®	世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです☆
腰痛予防ピラティス	骨盤を整え、体幹を鍛えて日常の立ち座りによる腰の負担や重だるさを解消します
シンプルエアロ	シンプルな構成でエアロビクスを楽しみましょう♪初めての方大歓迎☆
メディカルフィットネス（CS-LIVE）	映像レッスンです。足底バランス改善を目的に足ほぐしを中心に行います。
ヨガ	ひとつひとつのアーサナ（ポーズ）をゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。
パーソナルスイム（有料）	1対1もしくは2対1の個別指導を行います！慣れてない方、お子様も大歓迎！
X-FIT AQUA	高強度アクアエクササイズです。ダイエット・体力増強に効果大！
中級バラフライ	バラフライ12.5m以上泳げる方向けのレッスンです

定員のあるスタジオレッスンプログラムは事前予約制となっております。
レッスン開始30分前より1階レセプションにてお申し込み下さい。

9月23日（水・祝）秋分の日 特別プログラム

スタジオ	プール	屋外・その他
10:20~10:50 体力測定 山田・鈴木	10:05~11:10 スイムコンディショニング 高橋 ※有料 事前予約受付終了	
11:00~11:20 メディカルフィットネス（高血圧改善ストレッチ）		小ホール
11:30~12:10 ピラティス 矢野	11:20~12:20 祝日限定！ 中上級スイムトレーニング 高橋	11:10~11:40 卓球で遊ぼう！ 山田
		途中入退室OK 無料レンタルラケットあり
12:30~13:10 ZUMBA® 本房&むらさき		ジムエリア
13:30~14:10 シェイプパンプ 志治	13:30~14:00 AQUA ZUMBA® 本房&むらさき	13:10~13:50 体組成測定 吉成
定員：16名		※お一人ずつの測定となります。 お待ちいただく場合がございます。
14:30~15:10 カラダデトックス CS-LIVE	14:20~14:50 初級クロール 山田	



開館10:00 施設利用終了17:45 閉館18:00となります。
情勢により内容・時間変更の場合がございます。予めご了承ください。

☆スペシャルレッスン☆

体力測定	開眼立ち・長座前屈等で体力測定を行います！
メディカルフィットネス（CS-LIVE）	映像レッスンです。リンパ流しやコリハリ解消のストレッチを行います。
ピラティス	様々な方法で体幹を刺激し、正しい姿勢を身につけながらメリハリボディを目指します。
ZUMBA®	本房IRと、双子のむらさきIRによるコラボダンスレッスンです！
シェイプパンプ	バーベルを用い、音楽に合わせて筋力トレーニングを行います！志治IRスタジオレッスンデビュー！
カラダデトックス（CS-LIVE）	映像レッスンです。リンパ流しやコリハリ解消のストレッチを行います。
中上級スイムトレーニング	決められたタイム以内に繰り返し泳げる方向けのトレーニングクラスです。
AQUA ZUMBA®	本房IRと、双子のむらさきIRによるコラボアクアエクササイズです！
初級クロール	クロールの基礎を行います☆姿勢を意識してキレイなフォームで泳ぎましょう！

定員のあるスタジオレッスンプログラムは事前予約制となっております。
レッスン開始30分前より1階レセプションにてお申し込み下さい。