

# セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾 - 2025年08月 -

5日(火)、6日(水)、7日(木)、8日(金)、13日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。

11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>

ジム

## <スケジュール-ジム>

月曜日	09:15(10分)	みんなで体操・宮田
	09:45(10分)	ジムスモ/やさしい体操
	10:45(10分)	ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・堀
	11:45(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・宮田
	19:20(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・古谷
火曜日	09:15(10分)	みんなで体操・服部
	09:45(10分)	ジムスモ/みんなでバランスアップ・堀
	10:45(10分)	ジムスモ/バランスボール・服部
	11:45(10分)	ジムスモ/メイクス 正しい姿勢・服部
	19:45(10分)	ジムスモ/コアボールエクササイズ・相澤
木曜日	09:15(10分)	みんなで体操・高木
	09:45(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・高木
	10:45(10分)	ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・高木
	11:10(10分)	ジムスモ/ジムライド・山崎
	11:45(10分)	ジムスモ/コアボールエクササイズ・堀
	19:55(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・古谷
金曜日	09:15(10分)	みんなで体操
	09:45(10分)	ジムスモ/姿勢改善・小川
	10:45(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・小川
	11:45(10分)	ジムスモ/腰痛予防・小川
	19:50(10分)	ジムスモ/コアボールエクササイズ・杉本
土曜日	09:15(10分)	みんなで体操・宮田
	09:45(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・古谷
	10:45(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・古谷
	11:45(10分)	ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・林
日曜日	09:15(10分)	みんなで体操
	09:45(10分)	ジムスモ/みんなでバランスアップ
	10:45(10分)	ジムスモ/姿勢改善
	11:45(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
	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