

セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。
30日(火)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S 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