セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾 － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)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

＜スケジュールージム＞

月曜日	09:15(10分)	みんなで体操
	09:45(10分)	健康体操・山本
	10:45(10分)	健康体操・堀
	11:45(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・宮田
	19:00(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ
火曜日	09:15(10分)	みんなで体操・服部
	09:45(10分)	ストレッチ・堀
	10:45(10分)	健康体操・服部
	11:45(10分)	ストレッチ・服部
	19:45(10分)	ジムスモ/コアポールエクササイズ・相澤
木曜日	09:15(10分)	みんなで体操
	09:45(10分)	ジムスモ/姿勢改善
	10:45(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	11:10(10分)	ジムスモ/ジムライド・山崎
	11:45(10分)	ジムスモ/腰痛予防・改善・堀
	19:55(10分)	ジムスモ/パワーコア　体幹力
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)	ストレッチ
土曜日	09:15(10分)	みんなで体操・宮田
	09:45(10分)	ストレッチ
	10:45(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ
	11:45(10分)	ストレッチ
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・宮田
	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・宮田

作成日:2026/10/31 10:04:31