

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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

< スタジオ > - スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00								09:00
09:30		09:20(40分)ヨガ・瀬戸	09:20(30分)ビュティプロジェクト / スムース&ヒーリング・吉田	09:20(40分)健康体操・高橋	09:20(40分)ヨガ・田中			09:30
10:00								10:00
10:30			10:15(40分)健美操・藤城	10:20(40分)シンプルエアロ・中村	10:20(40分)*クラブ限定 / ダンス入門・鶴岡	10:30(40分)ピラティス・寺門	10:30(30分)バランスボール・前田[予約]	10:30
11:00			11:10(40分)ピラティス・矢野	11:10(30分)バランスボール・偶数週実施	11:10(30分)FIT jam・鶴岡			11:00
11:30		11:20(40分)シンプルエアロ・中村				11:30(40分)ZUMBA(R)・寺門	11:15(30分)ボディメイク / レーニング・福田	11:30
12:00			12:00(40分)ICSLive/メタボリックフィットネス(腰痛予防) / 高橋	12:00(40分)ダンスファン・ビクトリヤ	11:50(30分)ファイティング コア・鶴岡		12:00(40分)ジャズダンス・高屋	12:00
12:30		12:15(40分)シンプルステップ・高橋	12:40(40分)ヨガ・石上		12:40(40分)ボディケア / レッチ・吉田	12:40(40分)*クラブ限定 / バレトン・高橋		12:30
13:00			12:55(40分)ラテンファン・ビクトリヤ				13:00(40分)フィットアタック BEAT・本房	13:00
13:30		13:15(40分)健康体操・高橋	13:35(40分)ベリーダンス・石上		13:30(40分)ヒップホップ・海東	13:40(40分)コンディショニング / エアロ・奇数週実施	13:40(40分)コンディショニング / テップ・偶数週実施	13:30
14:00		14:10(40分)ボディメイク / レーニング・五十嵐		13:50(40分)ヨガ・小松田			14:00(40分)ZUMBA(R)・本房	14:00
14:30			14:30(40分)ICSLive/フィットアタックBEAT・偶数週実施	14:45(40分)カラダデトックス・小松田	14:30(40分)ボディコア / バランス・吉田[予約]	14:35(40分)ヨガ・田中		14:30
15:00		15:10(60分)社交ダンス / スクール・寺門[スクール] [定員]					15:00(40分)ヨガ・瀬戸	15:00
15:30			15:30(30分)ボディメイク / レーニング・奇数週実施	15:30(30分)スタイリング / エアロ・偶数週実施	15:20(60分)フラスクール・ / hiromi[スクール][定員]			15:30
16:00								16:00
16:30		16:30(60分)キッズダンス / スクール・榎本[スクール] [定員]			16:30(60分)キッズダンス / スクール・高屋[スクール] [定員]	16:30(60分)キッズダンス / スクール・MIHO[スクール] [定員]		16:30
17:00								17:00
17:30					17:30(60分)キッズダンス / スクール・高屋[スクール] [定員]	17:30(60分)ジュニアダンス / スクール・櫻井[スクール] [定員]		17:30
18:00		18:00(60分)ジュニアダンス / スクール・櫻井[スクール] [定員]						18:00
18:30						18:30(60分)ジュニアダンス / スクール・櫻井[スクール] [定員]		18:30
19:00								19:00
19:30		19:20(40分)ピラティス・矢野 [定員]	19:20(40分)ファンクショナル / コンディショニング・石関	19:20(40分)ヨガ・MIHO	19:20(40分)シンプルステップ・ / ビクトリヤ	19:40(40分)ヒップホップ・ / 櫻井		19:30
20:00								20:00
20:30		20:15(40分)シンプルエアロ・大貫	20:15(40分)ボディメイク / レーニング・五十嵐	20:15(40分)ヒップホップ・ / 松本	20:15(40分)ラテンファン・ / ビクトリヤ			20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日