

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

<施設>

ジムエリア

<スケジュール-ジムエリア>

火曜日	09:15(10分)	ジムスモ/1からはじめるプログラム/かんたん体操・久保田
	10:10(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・久保田
	11:05(10分)	ジムスモ/1からはじめるプログラム/かんたん体操・和田
	18:45(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・高屋
	20:05(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・田中
水曜日	09:15(10分)	ジムスモ/1からはじめるプログラム/かんたん体操・鈴木
	10:30(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・和田
	12:30(10分)	ジムスモ/1からはじめるプログラム/かんたん体操・和田
	18:45(15分)	ジムスモ/姿勢改善・前田
	20:05(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・福田
木曜日	09:15(10分)	ジムスモ/1からはじめるプログラム/かんたん体操・久保田
	10:10(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・久保田
	11:50(10分)	ジムスモ/1からはじめるプログラム/かんたん体操・久保田
	14:35(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・土井
	18:45(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・根本
	20:05(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・田中
金曜日	09:15(10分)	ジムスモ/1からはじめるプログラム/かんたん体操・久保田
	12:30(10分)	ジムスモ/1からはじめるプログラム/かんたん体操・根本
	18:45(15分)	ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・櫻庭
	20:05(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・田中
土曜日	10:15(10分)	1からはじめるプログラム/かんたん体操・坂本
	17:10(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・坂本
日曜日	10:15(10分)	ジムスモ/1からはじめるプログラム/かんたん体操・高屋
	12:45(10分)	ジムスモ/1からはじめるプログラム/かんたん体操・高屋

作成日:2024/03/26 18:36:26