

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2024年05月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

3日(金)、4日(土)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:2024/05/01 11:01:01