

# ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

29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>

ジムエリア

## <スケジュールージムエリア>

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
	10:15(5分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・久保田
	11:10(10分)	ジムスモ/1からはじめるプログラム/かんたん体操・土井
	14:05(10分)	ジムスモ/姿勢改善・柳
	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・東
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・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・久保田
	18:45(15分)	ジムスモ/姿勢改善・前田
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
	10:15(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・柳
	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・高井
	20:05(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・福田
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・吉田
	18:45(15分)	ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・高井
	20:05(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・東
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・福田
	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:2025/04/16 12:38:16