

ニッセイセントラルフィットネスクラブ – 2025年12月 –

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、30日(火)、31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>

ジムエリア

<スケジュール>

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/みんなで筋膜ほぐし・福田
	20:05(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・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
	10:15(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・高井
	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/お腹引き締め・志治
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・久保田
	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/お腹引き締め・此見
土曜日	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・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