

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。
11日(水)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/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
	14:25(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
金曜日	20:05(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・志治
	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
土曜日	20:05(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・伊藤(プールサイド実施)
	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