

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)は休館日です。

3日(日)、5日(火)、6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(5分) | ジムスモ/かんたんストレッチ・久保田 |
| | 10:15(5分) | ジムスモ/かんたん筋トレ・久保田(プール実施) |
| | 11:10(10分) | ジムスモ/かんたんストレッチ・土井 |
| | 14:05(10分) | ジムスモ/かんたん姿勢改善・柳 |
| | 18:45(15分) | ジムスモ/かんたん筋トレ・山田 |
| | 20:05(5分) | ジムスモ/お腹引き締め・東 |
| 水曜日 | 09:10(5分) | ジムスモ/かんたんストレッチ・鈴木 |
| | 10:30(10分) | ジムスモ/かんたん筋トレ・久保田 |
| | 12:30(10分) | ジムスモ/かんたんストレッチ・久保田 |
| | 18:45(15分) | ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・福田 |
| | 20:05(5分) | ジムスモ/お腹引き締め・福田 |
| 木曜日 | 09:15(5分) | ジムスモ/かんたんストレッチ・久保田 |
| | 10:15(10分) | ジムスモ/かんたん筋トレ・柳 |
| | 11:10(60分) | 有料セッション/太極拳・蒔澤[セッション] |
| | 11:50(10分) | ジムスモ/かんたんストレッチ・久保田 |
| | 14:25(5分) | ジムスモ/お腹引き締め・高井 |
| | 18:45(15分) | ジムスモ/かんたん筋トレ・高井 |
| | 20:05(5分) | ジムスモ/お腹引き締め・志治 |
| 金曜日 | 09:15(5分) | ジムスモ/かんたんストレッチ・土井 |
| | 12:30(10分) | ジムスモ/かんたんストレッチ・高井 |
| | 18:45(15分) | ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・高井 |
| | 20:05(5分) | ジムスモ/かんたん筋トレ・此見(プールサイド実施) |
| 土曜日 | 10:15(5分) | ジムスモ/かんたんストレッチ・鈴木 |
| | 12:00(60分) | ジュニアダンススクール・ガールズクラス/櫻井[スクール] |
| | 13:10(60分) | ジュニアダンススクール・リトルクラス/櫻井[スクール] |
| | 16:50(10分) | ジムスモ/かんたん筋トレ・吉成(プールサイド実施) |
| 日曜日 | 10:15(5分) | ジムスモ/かんたんストレッチ・福田 |
| | 12:45(10分) | ジムスモ/かんたんストレッチ・高屋 |