

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)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/かんたん筋膜ほぐし・福田(え)
	20:05(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・吉成
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・山田
	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(大ホール実施)[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
	12:20(60分)	有料セッション/ヒップホップ・鶴岡(大ホール実施)[セッション]
	14:15(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
金曜日	20:05(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・志治
	09:15(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・土井
	10:20(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・鈴木
	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
土曜日	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)
	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]
日曜日	16:50(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・吉成(プール実施)
	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・藤森