ニッセイセントラルフィットネスクラブ － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3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(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・蕗澤（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
	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
	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
	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・藤森

作成日:2026/10/22 13:45:22