

セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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>

カルチャールーム
ジムエリア

<スケジュールージムエリア>

火曜日	10:15(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・白石
	12:40(5分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・佐々木
	18:35(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・松野
	20:50(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・嶋橋
	21:45(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・松野
水曜日	09:20(15分)	フレックスストレッチ・白石
	10:35(15分)	ジムスモ/肩こり予防・白石
	11:20(5分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・佐々木
	12:00(5分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・小野寺
	14:20(5分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・佐々木
	15:15(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・白石
	15:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・白石

<スケジュールーカルチャールーム>

木曜日	11:00(40分)	学びタイム・猪岡
-----	------------	----------

<スケジュールージムエリア>

	10:20(5分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・井上
	11:10(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・松野
	13:50(15分)	フレックスストレッチ・猪岡
	18:50(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・小野寺
金曜日	11:10(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・井上
土曜日	18:20(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・松野
日曜日	12:40(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・小野寺
	16:20(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・小野寺