

セントラルスポーツジムスタ伊勢原駅前 - 2025年10月 -

13日(月)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

<スケジュールージム>

月曜日	11:45(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・片岡
	12:40(15分)	ジムスモ/お腹シェイプ・渡邊
火曜日	11:45(15分)	ポールdeリラックス・片岡
	12:40(15分)	ジムスモ/みんなでバランスアップ・渡邊
水曜日	11:45(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・片岡
	12:40(15分)	シャキッと姿勢・渡邊
	20:15(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・高橋
木曜日	11:45(15分)	ジムスモ/肩こり予防・鈴木
金曜日	11:10(15分)	スッキリ腰痛予防・片岡
	20:40(15分)	ポールdeリラックス・高橋
土曜日	13:00(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・渡邊