

# セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2025年04月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)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-ジムエリア>

月曜日	09:40(10分)	クラブ限定/スモールボール
	09:50(10分)	ジムスモ/ヒップリフティング
	11:30(10分)	ジムスモ/レッグシェイプ
	12:20(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
	14:00(10分)	ジムスモ/みんなでバランスアップ・ジムスモ/スモールボール
	19:30(10分)	ジムスモ/ヒップリフティング
火曜日	20:30(10分)	ジムスモ/腰痛予防
	09:40(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
	09:50(10分)	ジムスモ/みんなで筋トレ
	11:30(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
	12:20(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ
	19:30(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
水曜日	20:30(10分)	ジムスモ/みんなでバランスアップ
	09:40(10分)	ジムスモ/レッグシェイプ
	09:50(10分)	ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼
	11:30(10分)	ジムスモ/ビューティ冷えにくいカラダ上半身美トレ
	12:20(10分)	ジムスモ/みんなでバランスアップ
	14:00(10分)	クラブ限定/スモールボール
金曜日	19:30(10分)	ジムスモ/姿勢改善・上半身トレーニング
	20:30(10分)	ジムスモ/ビューティ冷えにくいカラダ上半身美トレ
	09:40(10分)	ジムスモ/腰痛予防
	09:50(10分)	ジムスモ/ゴルフトレ(ゴルフトレーニング)
	11:45(10分)	ジムスモ/チューブエクササイズ
	12:45(10分)	ジムスモ/肩こり予防
土曜日	19:30(10分)	クラブ限定/スモールボール・ジムスモ/スモールボール
	20:30(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ
	12:15(10分)	ジムスモ/姿勢改善
	13:15(10分)	* クラブ限定/セルフボディコンディショニング
	14:15(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ
	15:15(10分)	ジムスモ/肩こり予防
日曜日	16:15(10分)	ジムスモ/二の腕&バスト・ジムスモ/上半身トレーニング
	17:15(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
	13:45(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスモ/みんなで腹筋
	14:30(10分)	ジムスモ/姿勢改善
	15:30(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
	16:30(10分)	クラブ限定/スモールボール・ジムスモ/スモールボール