

セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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>

| | | |
|-----|------------|----------------------------|
| 月曜日 | 09:40(20分) | ジムスモ/かんたんストレッチ |
| | 11:30(10分) | ジムスモ/脚 & お尻引き締め |
| | 12:20(10分) | ジム利用説明 |
| | 19:30(10分) | ジム利用説明 |
| | 20:30(10分) | ジムスモ/かんたんストレッチ |
| 火曜日 | 09:40(20分) | ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし |
| | 11:30(10分) | ジム利用説明 |
| | 12:20(10分) | ジムスモ/お腹引き締め |
| | 19:30(10分) | ジムスモ/かんたんストレッチ |
| | 20:30(10分) | ジム利用説明 |
| 水曜日 | 09:40(20分) | ジムスモ/かんたん筋トレ |
| | 11:30(10分) | ジム利用説明 |
| | 12:20(10分) | 膝痛予防・ジムスモ/膝痛予防改善 |
| | 19:30(10分) | ジム利用説明 |
| | 20:30(10分) | ジムスモ/二の腕 & 胸引き締め |
| 金曜日 | 09:40(20分) | ジムスモ/腰痛予防・改善 |
| | 11:30(10分) | ジムスモ/かんたん筋トレ |
| | 12:20(10分) | ジム利用説明 |
| | 19:30(10分) | クラブ限定/スマートボール・ジムスモ/スマートボール |
| | 20:30(10分) | ジム利用説明 |
| 土曜日 | 11:00(10分) | ジム利用説明 |
| | 12:15(10分) | ジムスモ/かんたん姿勢改善 |
| | 13:15(10分) | ジムスモ/腰痛予防・改善 |
| | 14:15(10分) | ジムスモ/二の腕 & 胸引き締め |
| | 15:15(10分) | ジムスモ/肩こり予防・改善 |
| | 16:15(10分) | ジムスモ/お腹引き締め |
| | 17:15(10分) | ジムスモ/かんたんストレッチ |
| 日曜日 | 13:15(10分) | ジム利用説明 |
| | 13:45(10分) | ジムスモ/お腹引き締め |
| | 14:30(10分) | ジムスモ/かんたん姿勢改善 |
| | 15:30(10分) | ジムスモ/かんたんストレッチ |
| | 16:30(10分) | クラブ限定/スマートボール・ジムスモ/スマートボール |