

# セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2026年03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-ジムエリア>

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)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	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)	ジムスモ/かんたん筋トレ