セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2026年11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

＜スケジュールージムエリア＞

月曜日	09:40(20分)	ジムスモ/姿勢改善
	11:30(10分)	＊クラブ限定/スモールボールFUN
	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/かんたん筋トレ
	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)	ジムスモ/かんたんストレッチ
	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/かんたん筋トレ
	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

作成日:2026/10/19 10:44:19