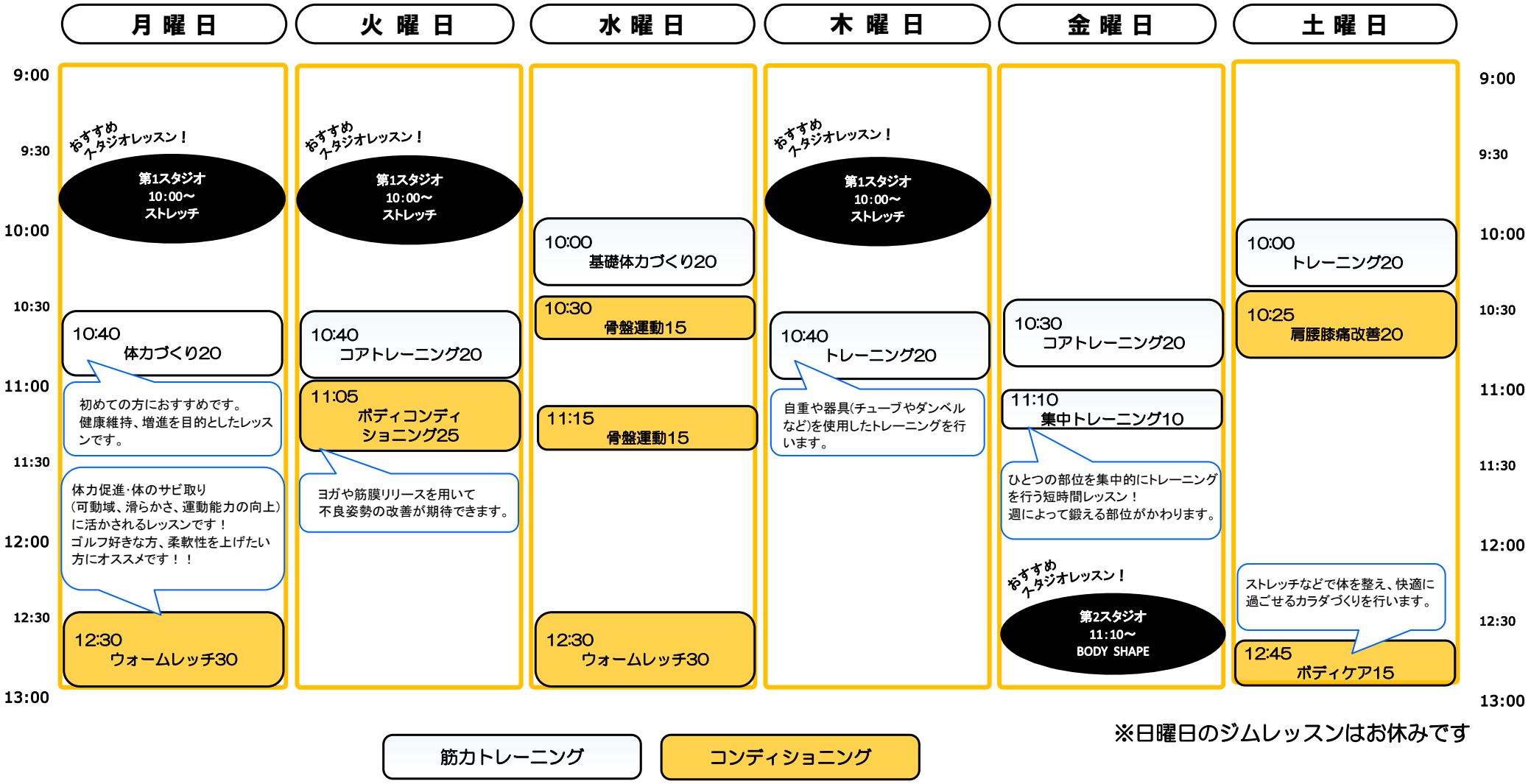
ジム　プログラムスケジュール　2026年9～12月



※日曜日のジムレッスンはお休みです

筋力トレーニング　　コンディショニング

《 初心者の方へ 》

ジムレッスンは初心者の方でもお気軽に
参加いただける内容でプログラムを行っています！

ワン･ツウ･スポーツクラブ中央