

5月4日(土・祝) みどりの日 祝日プログラム

	ROSSO	VERDE	プール	アリーナ	テニス	スカッシュ	
9:00	9:00 OPEN						9:00
30							30
10:00	10:20~11:00 コンビネーションエアロ 中村(正)	10:20~11:00 ファイトアタックPRO [CSLive REC]	10:00~11:00 ジュニアスイム 2コース使用	10:00~11:00 キッズ体育スクール 全面使用	10:10~11:30 初中級	10:00~11:00 キッズ体育スクール 全面使用	10:00
30							30
11:00	11:20~12:00 ZUMBA 大木	11:20~12:00 ヨガ [CSLive REC]	11:15~12:00 ベビースイム 2コース使用	11:00~12:00 キッズ体育スクール 全面使用		11:00~12:00 キッズ体育スクール 全面使用	11:00
30							30
12:00	12:20~13:00 シェイプダンス 庄司	12:20~13:00 パワーライド [CSLive REC]		12:00~13:00 キッズ体育スクール 全面使用	11:40~13:00 中級	12:00~13:00 キッズ体育スクール 全面使用	12:00
30							30
13:00	13:20~14:00 健康本極拳 溝畑		13:30~14:30 ジュニアスイム 2コース使用	13:00~14:00 キッズ体育スクール 全面使用		13:00~14:00 キッズ体育スクール 全面使用	13:00
30							30
14:00	緩やかに流れるように動くことで、正しいカラダの使い方を身につけ内側から調子を整えましょう♪		14:30~15:30 ジュニアスイム 3コース使用		14:20~15:20 ジュニアA		14:00
30							30
15:00	15:00~15:40 ステップサーキット 今野		15:30~16:30 ジュニアスイム 4コース使用		15:30~16:30 ジュニアB		15:00
30							30
16:00	16:00~16:40 コンビネーションエアロ 今野				16:40~18:00 ジュニアC		16:00
30							30
17:00	【プール利用1コースのみ】 17:30~18:00 歩行専用時間 18:00~18:30 遊泳専用時間						17:00
30							30
18:00							18:00
30							30
19:00	施設利用 18:45まで 19:00 CLOSE						19:00

★各施設(アリーナ・スカッシュコート・ゴルフ)ご予約について★
直接予約…開館時からご予約可能 電話予約…11:00~スカッシュコート・アリーナ・ゴルフご予約可能

祝日営業の為、ウィークデイ・モーニング・デイトム・ビジネスナイト・イブニング・プール会員の方は、
時間外料金2,200円(税込)にて終日ご利用いただけます。

◎受付及び電話対応時間...11:00~18:00

◎スタジオレッスンはすべてオンライン予約となります。

セントラルウェルネスクラブ 保谷店 ☎ 03-3978-2200