

# 4月29日(月) 昭和の日レッスンスケジュール

営業時間 9:00~19:00(運動施設18:45まで)

スタジオレッスンのご参加は、オンライン予約システムで事前のご予約が必要です。レッスン日を含めた1週間前よりご予約いただけます。

	1スタジオ 定員46名	2スタジオ 定員30名	ジム	25Mプール	20Mプール	アリーナ
9:00	高血圧改善 ストレッチ		ジム スモは お休 みで す			
9:30	9:30~9:50 CSLiveメディカル フィットネス(REC)			9:00~準備		9:00~準備
10:00		10:00~10:30 シンプルエアロ 日高		9:30~11:50 キッズスイム 短期教室 ※1コース使用		9:30~11:50 キッズ体育 短期教室 ※ストレッチ エリアのみ開放
10:30	10:05~10:45 骨盤エクササイズ 松永					
11:00		10:45~11:25 オリジナルエアロ 日高				
11:30	11:00~11:40 ZUMBA 川上					
12:00		12:00~12:40 機能改善コア トレーニングフロア ~股関節~ 大貫		~12:00片付け		~12:00片付け
12:30	11:55~12:35 健康太極拳 齋藤			12:00~13:00 目指せマスターズ フリー ※最大4コース使用	12:45~13:15 アクアピクス 庄野	
13:00	<b>定員42名</b>			↑全面クローズ		
13:30	13:00~13:40 コンビネーション ステップ 工藤	12:55~13:35 ラテンエクササイズ ~サルサパーティー~ 大貫			13:20~13:50 初級水泳 木村 ※最大3コース使用	
14:00		14:00~14:40 コンビネーション エアロ 工藤			14:00~14:30 フィンコース ※1コース使用	
14:30	<b>有料</b>					
15:00	14:30~15:30 身体が整う ウェープリング ストレッチ	15:00~15:40 ピラティス 西田				
16:00	<b>4/29(月)有料イベントのお知らせ</b> 【身体が整うウェープリングストレッチ】 市川IR初の有料レッスン♪ ・ウェープリングを使いこなしたい！ ・身も心もすっきりしたい！ そんな方におすすめです。 【ULTRA RIDE 緑】 柏店開催のエアサイクルイベント！ 小泉IRがDEMOとして参戦！ 新浦安のお客様と一緒に遠征してまいります！					
16:30						
17:00						
17:30						
18:00				17:30~19:00 選手育成コース ※3コース使用		
18:30						
19:00						

19:00 閉館

セントラルウェルネスクラブ新浦安 047-350-2255