

5月6日(月)

こどもの日振替休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		<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 【TOPIC Lesson】 園部IR初のスタジオレッスン！ 木村塾に続く園部塾…?! 楽しんで筋トレしたい方 どしどしお集まりください★ </div>				
9:30	9:15~9:55 HOTヨガ 國嶋					9:00~10:00 ウォーキング フリーコース ※2コース使用
10:00		10:00~10:30 シンプルエアロ 日高	プログラムリニューアル後 ウェルネスでは初導入！ 有酸素×筋力トレーニング の大満足レッスン★			
10:30	10:05~10:45 ZUMBA 川上					
11:00	11:00~11:30 みんなで筋トレ ~体幹トレーニング~ 園部	10:45~11:25 オリジナルエアロ 日高				
11:30		定員24名		11:20~11:50 フィンコースフリー ※1コース使用		
12:00	11:55~12:35 健康太極拳 齋藤	11:50~12:30 AIR CYCLE Fitness ワークアウト 小泉		12:00~13:00 目指せマスターズ 園部 ※最大4コース使用		
12:30					12:45~13:15 アクアビクス 庄野	
13:00	12:50~13:30 HIPHOP 村上	定員20名		13:20~13:50 中級水泳 木村 ※最大3コース使用	↑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				
14:00	13:50~14:20 シンプルエアロ 市川					
14:30		14:00~14:40 コンビネーション エアロ 工藤				
15:00	14:35~15:15 ストレッチ 市川		14:45~準備		14:30~準備	
15:30			15:00~16:00 キッズスイミング スクール ※1コース使用			
16:00						
16:30	15:45~17:40 Jr.ダンス スクール	16:00~18:00 キッズダンス スクール				
17:00					15:00~19:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ	
17:30			16:00~19:00 キッズスイミング スクール ※全コースクローズ			
18:00						
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						