



8周年 アニバーサリーイベント

期間: 12/2 (火) ~ 12/30 (火)

8周年アニバーサリーイベントを開催します!
日頃の感謝を込めて、スタッフ一丸となって、様々なイベントを企画しました。
皆様のご来館を心よりお待ちしております♪



《12月イベントカレンダー》

日	月	火	水	木	金	土
		12/2 来館ラッキーPT モルックチャレンジ 同伴利用無料	3	4	5	6
7	休館日	9	10 プロテイン試飲会 モルックチャレンジ ジムスモスペシャルレッスン 同伴利用無料	11	12 熱波 ジムスモスペシャルレッスン	13
14		16	17	18 来館ラッキーPT モルックチャレンジ ジムスモスペシャルレッスン	19 柚子湯 熱波 スタジオX'mas仮装	20 柚子湯
21		23 スイム108「泳ぎ納め」 フラメンコ 発表会 熱波 スタジオX'mas仮装	24 外RUN 走り納め X'mas店長キャンディータイム ジムスモ煩惱108チャレンジ	25	26 モルックチャレンジ	27 プロテイン試飲会 旋風-式- FA
28 スイム108「泳ぎ納め」 来館ラッキーPT ジムスモ煩惱108チャレンジ 店長によるスタート&ターン		30 旋風-式- ACF ジムスモ煩惱108チャレンジ 柚子湯	31 年末休館日	フィットネスギフトカード販売 11/26(水)~12/25(木) 「いつもありがとう」の想いを込めて、大切な方へ。 ご家族・ご友人へのプレゼントやご自身の健康増進などにいかがでしょうか。 スクール保護者様も購入可能! この機会にぜひお求めください!!		

《イベント内容》

12月中毎日開催

縁日

ゲームに参加してNAVIポイントをGET!!
毎週様々な縁日を開催
1週目 輪投げ 2週目 的あて
3週目 ビンポンバスケ 4週目 コイン落とし

チャレンジビンゴ

25マスのチャレンジビンゴに挑戦して、ビンゴを達成しよう!
ぜひこの機会に、普段利用したことのないエリアを利用したり、
レッスンに参加してみたり、スタッフと接点をもってみたい、...。
ビンゴ達成者には、もちろんナビポイント贈呈!!

オリジナルプロテイン感謝セール

12/2(火)~1/31(土)

15%OFF!!



ショップ商品アニバーサリーセール

10%OFF SALE
※一部セール品除く

同伴利用無料

12月2日(火)~14日(日)

期間中、会員様の同伴で施設が無料でご利用いただけます。
利用時間は同伴会員様の区分に準ずる時間をお願いいたします。

来館ラッキーポイントデー

12/2(火)・12/18(木)・12/28(日)

8周年にちなみ、対象日の来館88・188・288・388...
「88」の付く順番での来場者には、
来館ラッキーポイントとして、ナビポイント贈呈!!

来館 88・188・
288・388...人目
の方

旋風-式- FA / ACF

場所: スタジオ South

12/27(土) 13:30~14:30

■センター南・トレッサ会員
11/30(日) 18:00~
■他クラブ・全国会員・一般
その他: 11/30(日) 20:00~

12/30(火) 11:00~12:20

■センター南会員
12/7(日) 18:00~
■他クラブ・全国会員・一般
12/7(日) 20:00~

プロテイン試飲会

12/10(水)・27(土)

セントラルスポーツオリジナルプロテインの試飲会を開催します。
まだプロテインを飲んだ方は、ぜひこの機会にお試しください! すごく飲みやすいですよ!!

スイム108「泳ぎ納め」

12/23(火) 13:30~(25M)

12/28(日) 15:00~(25M/50M)

参加特典「スイムキャップ」プレゼントありでの申込み切は、11/30(日)まで!!

毎年、恒例となりました年末煩惱イベント
「スイム108」。これが無ければ年は越せません!
※絶賛募集中!

店長によるスタート&ターン

12/28(日) 14:15~14:45

店長による特別スイムレッスン
通常の泳法レッスンではやらない、でも教えてほしいにお答えして開催致します。

スタジオX'mas仮装

12/19(金)~25(木)

この期間は、特別にX'mas仮装をしてレッスンに参加して盛り上がりましょう! 期間中は写真撮影も可能です。
お気に入りの写真をセントラルインスタへ投稿しよう!!



柚子湯

12/19(金)~21(日)・12/30(火)

いつもの都築の湯が様変わりします。
頑張っているあなたへ、年末はゆったりと体を癒してください。



モルックチャレンジ

12/2(火) 10:15~19:15~

12/10(水) 12:15~20:15~

12/18(木) 13:15~20:15~

12/26(金) 11:15~19:15~



フラメンコ 発表会

12/23(火) 15:40~

「フラメンコ」の有料セッション内にて、
約3ヶ月間の締めくくりの成果として、
X'mas&アニバーサリーの特別発表会を企画しました!
ぜひ参加されている皆様の輝いている姿をご覧ください!!



ジムスモスペシャルレッスン

12/9(火) 10:15~

12/10(水) 14:15~

12/12(金) 12:15~

12/16(火) 13:15~

12/18(木) 10:15~

心肺蘇生法実演講習会
はつらつスイス体操
ビューティプロジェクトMini
ビューティプロジェクトMini
はつらつスイス体操



熱波

時間は別途、館内掲示

12/19(金)~25(木) 1日2~3回程度

フィンランドサウナに伝わるサウナ風呂の入浴法の1つです。
蒸気を発生させ、体温を上げて発汗作用を促進する効果があります。
スタッフによる熱波パフォーマンスをぜひお楽しみにください。



外RUN 走り納めスペシャルイベント

12/24(水) 13:00~15:00 (悪天の場合は室内に変更) 10.8kmRUN

驚頭インストラクター・鳥海店長と一緒に気持ちよく屋外へ走りに行きませんか? 「10.8Km」の距離に挑戦!
いつも水曜日開催の外RUNチームの皆さんをはじめ、今回のみでもこれから参加したい方でも、
ランニング好きな方、集まれ!!

★ RUN&バイク忘年会も12/22(月)に開催予定 ★ ...詳細は別途、館内掲示をご確認ください。

ジムスモ煩惱108チャレンジ

12/24(水)~30(火)

腹筋・背筋・腕立て・スクワット...など

こちらも恒例となりました、年末最終週は芝生ファンクショナルスペースにて、
ショートレッスン(ジムスモ)がスペシャルバージョンに! 様々な種目で、
煩惱の数『108回』にチャレンジ!!

X'mas店長キャンディータイム

12/24(水)・25(木)

不定期に鳥海店長サントが登場!
サントに会えたラッキーな方は、
ぜひキャンディープレゼントを
お受け取りください!

