

CENTRAL FITNESS CLUB KOTESASHI 2024. 9. 16 LESSON SCHEDULE

2024年 9月16日(月曜祝日)		敬老の日
営業時間	9:00~19:00	
利用可能区分	デイトム以外	
デイトムの方は時間外利用料 ¥1.650(税込)でご利用頂けます		

スタジオレッスンは全てオンラインでの予約制となり9/10(火) AM7:00より予約開始となります。

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00	9:00 OPEN			9:00
10:00	キッズダンス練習会 9:15~10:15			10:00
10:30	10:30~(40分)			10:30
11:00	ヨガ 大橋			11:00
11:30	難易度 ★★★☆ 11:30~(40分)		11:30~(30分)	11:30
12:00	コンビネーションエアロ 上原	11:40~(40分) ダンスFUN 大竹	アクアウォーク 中澤	12:00
12:30	12:30~(40分)	12:40~(40分) REC	アクアダンス 中澤	12:30
13:00	健康体操 上原	CSLive エア-サイクルフィットネスパワーライド		13:00
13:30	13:30~(40分)	13:40~(40分) REC		13:30
14:00	フットセラピー 高島	CSLive ファイトアタックBEAT		14:00
14:30				14:30
15:00	キッズ体育短期教室 14:30~15:30			15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30	キッズ体育スクール 15:30~18:30	キッズダンススクール 15:30~18:30		16:30
17:00				17:00
18:00				18:00
18:45 施設利用終了				
19:00 CLOSE				

プログラム・レッスン担当者は、急遽変更、又はクローズする場合がございます。