

# 【成人の日】1月12日(月)レッスンプログラム

9:00 OPEN

	A-STUDIO	B-STUDIO	POOL	GYM
9:00				ジムスモ
9:30-10:00	ポールde健康体操 田川 (定員25名)	9:30-10:00 レッグライン/ビューティ CS-REC REC		9:45- 9:50 ふくらはぎストレッチ
10:00	10:15-10:55 シンプルステップ 那智 (定員30名)	10:20-10:40 腰痛予防・改善/CS-REC REC	10:15-11:00 アクアビクス&サーキット45 さくら	
11:00	11:10-11:50 シェイプパンプ 那智&大浦 (定員20名)	11:10-11:40 エアロサーキット CS-REC REC	11:15-11:45 クロール入門 太田	10:45-10:50 みんなで骨盤体操
12:00	12:10-12:50 肩こり改善ヨガ 丸山		11:55-12:25 個人対面泳いでみよう 太田	11:45-11:50 みんなでスクワット
13:00	13:15-13:45 STEP JAM 涌井 (定員30名)	13:15-13:45 HOTヨガ CS-REC REC	12:30-14:30 プライベート レッスン 【有料】	
14:00		14:10-14:50 ボディコアバランス 出口	15:00-16:00 キッズスイミング スクール (4コース使用)	<b>祝日特別レッスン</b>  ・シンプルステップ ・シェイプパンプ  担当：那智 和美 IR  湘南平塚店で活躍中の 人気インストラクター です。 このたび、藤沢店を盛 り上げに参ります。 皆さん、奮ってご参加 ください!!
15:00	15:00-16:00 キッズ体育スクール (幼児)	15:00-15:30 からだ元気 安田		
16:00	16:00-17:00 キッズ体育スクール (児童)	16:00-17:00 キッズダンススクール (幼児)	16:00-17:00 キッズスイミングスクール (全コース使用)	
17:00	17:00-18:00 キッズ体育スクール (児童)	17:00-18:00 キッズダンススクール (児童)	17:00-18:00 キッズスイミングスクール (全コース使用)	
18:00		18:00-19:00 キッズダンススクール (児童)	18:00-20:00 選手・育成 スイミング スクール (4コース使用)	
19:00	19:10-19:50 ピラティス 塩原	19:10-19:40 シェイプパンプPOWER CS-REC REC (定員10名)		19:45-19:50 バランスアップ
20:00	20:00-20:30 ファイトアタックBEAT30 出口		20:10-20:30 アクアフロー20 星野	
21:00				
	A-STUDIO	B-STUDIO	POOL	GYM

21:00 CLOSE



セントラルフィットネスクラブ 藤沢店