

【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				
10:00	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/ピューティ CS-REC REC		
11:00	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		
12:00	11:10-11:50 シェイプパンプ 那智&大浦 (定員20名)	11:10-11:40 エアロサークット CS-REC REC		
13:00	12:10-12:50 肩こり改善ヨガ 丸山			
14:00	13:15-13:45 STEP JAM 涌井 (定員30名)	13:15-13:45 HOTヨガ CS-REC REC		
15:00	15:00-16:00 キッズ体育スクール (幼児)	14:10-14:50 ボディコアバランス 出口		
16:00	16:00-17:00 キッズ体育スクール (児童)	15:00-15:30 からだ元気 安田		
17:00	17:00-18:00 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)	15:00-16:00 キッズスイミング スクール (4コース使用)	
18:00		17:00-18:00 キッズダンススクール (児童)	16:00-17:00 キッズスイミングスクール (全コース使用)	
19:00	19:10-19:50 ピラティス 塩原	18:00-19:00 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)	
20:00	20:00-20:30 ファイトアタックBEAT30 出口	19:10-19:40 シェイプパンプPOWER CS-REC REC (定員10名)	18:00-20:00 選手・育成 スイミング スクール (4コース使用)	
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

祝日特別レッスン

- ・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！！

19:45-19:50
バランスアップ