Lesson Schedule

レッスンスケジュール/7月・8月・9月

7・8・9月

□…祝日(振替)営業日

■…休館日

2 3 4 5 9 10 11 12 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



9 日 月 火 水 木 金 土 月 3 4 5 6 8 10 11 12 13 14 <mark>15 16</mark> 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

HOT プログラム ●HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身で マットの上に引くバスタオルのご用意をお願い致します

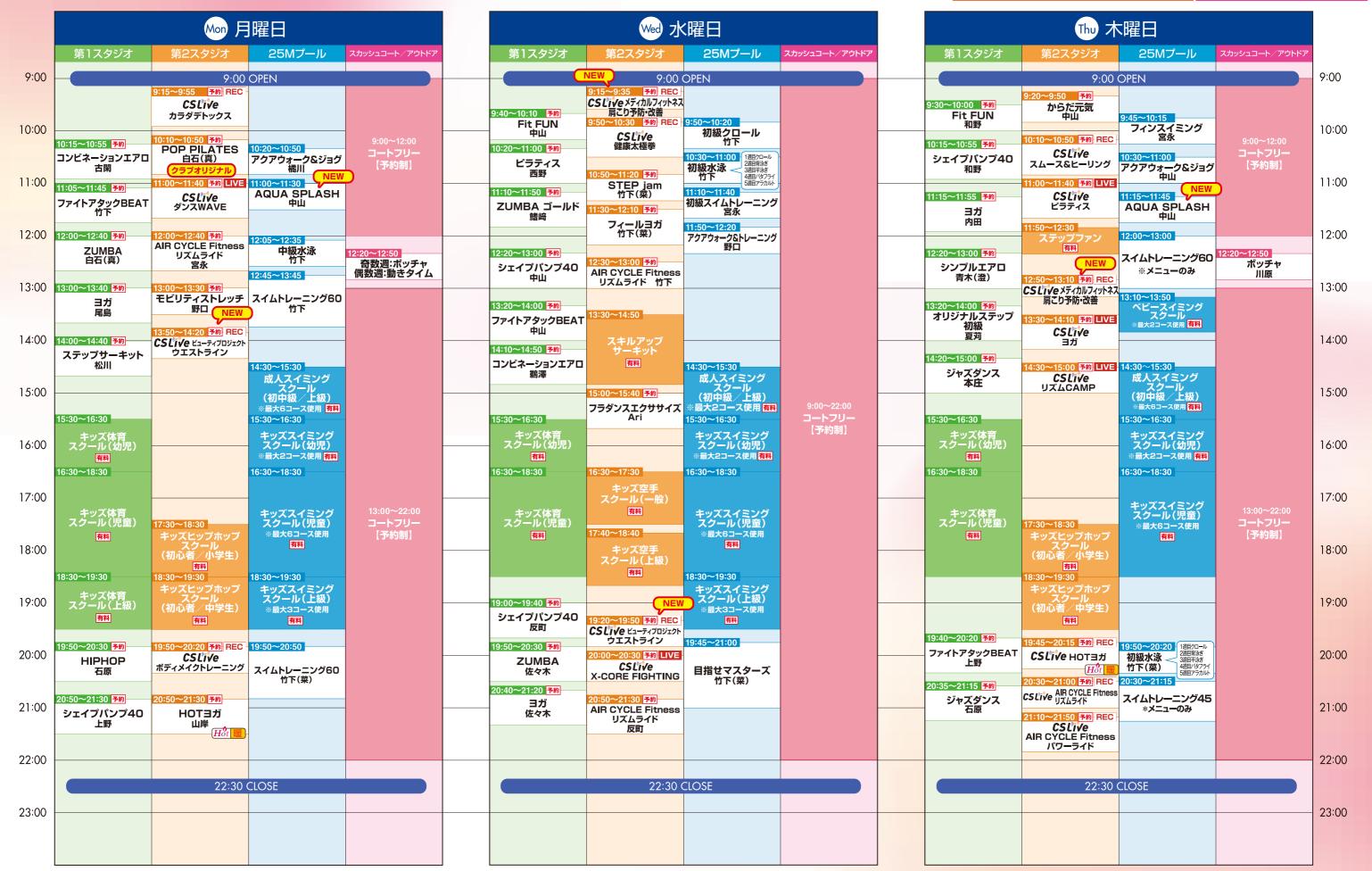
汗作用や体内の老廃物の除去、冷え症改善などの効果があります。セントラルスポーツ

のホットスタジオは無理な加温・加湿を行なわない為、呼吸が楽なことも特徴です。

Hot ·····室温28~33°C 暖かい環境で行なうレッスンです。遠赤外線パネルを利用し、身体を中から暖めます。発

音楽を楽しみながら、シンプルな動きで 全身を動かします。シェイプアップや







【水曜日】21:30~22:00

詳細につきましては、クラブスタッフまでお問合せください。

【金曜日】 9:30~10:00/19:00~19:30

LIVE マークはLIVE配信レッスン、REC マークは録画配信レッスンです。

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

ご参加には

メールアドレスが

必要となります

(初級) 有料