

4月29日(火) 昭和の日レッスンスケジュール

営業時間 10:00~19:00(運動施設利用は18:45まで)

スケジュール	
10:00	10:20~10:50 ~整うカラダ~ ピラティス&ストレッチ 堀川 <small>ピラティスとストレッチを組み合わせることで体の芯から整えましょう</small>
10:30	
11:00	11:00~11:30 シンプルエアロ 堀川 <small>80s J-POPで昭和を楽しみましょう!</small>
11:30	
12:00	11:50~12:30 リンパストレッチ 國嶋 ~リリースバー使用~ 定員15名
12:30	
13:00	12:50~13:30 ウォーキングレッスン 國嶋
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

★レッスンご参加にあたって★

- ▶レッスンへのご参加はスタジオ入口の”予約台帳”への記入が必要です。
- ▶レッスン開始70分前よりご予約を開始いたします。11:00開始のレッスンにつきましては10:00からご予約開始となります。
- ▶定員は、ステップ台を使用するレッスンは12名(※)、バイクレッスンは6名、それ以外は20名となります。※シェイプポンプやステップレッスンが該当します。

CS Live HOME
Cheerful, Friendly and Powerful !!

暮らしの中に、フィットネスを!
いつでもどこでも
人気レッスンが受け放題

CS Live HOME はここがオススメ

- 新入会者様のクラブライフをサポート!
レッスン動画をWEBでいつでもご覧いただけるので、運動の習慣化に役立ちます!スタジオレッスンへの参加に慣れない方にもおすすめです。
- スタジオレッスンが好きな会員様にも!
豊富なレッスンや@HOME会員専用限定レッスンなど多数のコンテンツをご用意しています!スタジオレッスンだけでは物足りないというお客様にもおすすめです。
- 今週ちょっと忙しい時にも!
今週はちょっと忙しくておまわりクラブに行けなかった...そんな時にもしっかり運動機会を確保しましょう!自宅でもたまにはご家族と一緒にフィットネス♪

PRICE 月額料金でライブレッスンやエクササイズ動画が見放題!
セントラルスポーツ会員様だけの特別価格でご登録いただけます♪

通常価格 月額 3,300円(税込) セントラルスポーツグループ 会員様特別価格 月額 1,100円(税込)

全国のセントラルスポーツグループ会員様がご入会いただけるコース区分です。セントラルスポーツ(ジム24・ヨガピス会員も含む)およびザバススポーツクラブ在籍会員様が対象となります。
*キッズスクール・カルチャー在籍会員の保護者様も対象となります。@CS Live @HOME見放題会員(セントラルスポーツ会員)の登録時に、在籍スポーツクラブの会員番号をご入力ください。なお、在籍店舗ご退会後も、CS Live @HOMEはセントラルスポーツ会員価格でご継続いただけます。

ご利用方法

2次元バーコードを読み取り「無料会員登録」にお進みください!



31日間のお試し視聴OK!!

入会手続き完了後、31日間すべての動画を無料で視聴いただけます。
※無料試聴(お試し視聴)期間終了後、初月料金1,100円(税込)が課金されます。会員登録をされない場合は、31日間の無料視聴期間中にご自身で退会のお手続きをお願い致します。

例 4/1に入会手続きされたお客様は5/1 23:59に無料試聴期間が終了し、翌5/2に5月分料金1,100円(税込)が発生します。



セントラルスポーツジムスタ新浦安 047-712-8135