

8月11日(月)

山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	10:20~11:00 ピラティス 國嶋
10:30	
11:00	
11:30	11:15~11:55 リリースバーストレッチ 國嶋
12:00	12:10~12:30 メディカルフィットネス 肩こり予防 ↑CSLive限定プログラム↑
12:30	
13:00	12:45~13:25 太極拳 齋藤
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	16:00~17:00 キッズ体育スクール
16:30	
17:00	
17:30	17:00~18:00 キッズ体育スクール
18:00	18:00~19:00 キッズ体育スクール
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。
※シェイプパンプやステップレッスンが該当します。



CSLive 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

CSLive HOME はここがオススメ

- ☒ 新入会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不便な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CSLive 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なく自宅でもできるというお楽しみもおすすめです。
- ☒ 今通ちよっと忙しい時にも!
今通ちよっと忙しくておきくクラブに行けなかった...そんな時にもしっかり運動量を確保しましょう!自宅でもできるお楽しみプログラムをご用意しています。

PRICE 月額料金を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覧いただけます。

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。

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ご視聴いただけます。
お試しいたがった動画は、お試しいたがった日から31日間有効です。お試しいたがった動画は、お試しいたがった日から31日間有効です。お試しいたがった動画は、お試しいたがった日から31日間有効です。

CENTRAL SPORTS

ZAVAS SPORTS CLUB

セントラルスポーツジムスタ新浦安 047-712-8135