

7月20日(月)

海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	
10:30	10:30~11:10 ピラティス 加藤
11:00	
11:30	11:30~12:10 ボディメイクサーキット 加藤
12:00	
12:30	12:25~12:45 メディカルフィットネス 高血圧改善ストレッチ CSLive
13:00	
13:30	13:00~13:40 太極拳 齋藤
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	16:00~18:00 キッズ体育スクール
16:30	
17:00	17:00~18:00 キッズ体育スクール
17:30	
18:00	17:00~18:00 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。



健康を分かち合おう。

お友だち紹介制度

紹介者にも入会者にも、嬉しい特典をご用意しています。

お友だち紹介制度



紹介者特典	入会者特典
Fitness Naviポイント 100ポイント プレゼント <small>【対象者】在籍の会員様に限る。</small>	Fitness Naviポイント 登録手数料 0円 + 100ポイント プレゼント <small>【対象者】過去1年間で在籍履歴がない方かつ最低2ヶ月間在籍を条件とさせていただきます。</small>

【紹介キャンペーンのお知らせ】
 ご家族と・ご友人と
 楽しいフィットネスライフは
 いかがでしょうか？

セントラルスポーツジムスタ新浦安 047-712-8135