

8月11日(火)

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)

	健康体操&シンプルエアロ 今回は40分ver.です♪
10:00	
10:30	10:20~11:00 健康体操 ストレッチ&筋トレ 堀川
11:00	
11:30	11:15~11:55 シンプルエアロ 堀川
12:00	
12:30	12:30~13:00 ピラティス 松丸
13:00	
13:30	13:20~13:50 ヨガ 松丸
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	16:00~17:00 キッズダンススクール
16:30	
17:00	17:00~18:00 キッズダンススクール
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



おとなからキッズへ
キッズからおとなへ
紹介OK!



LINEや
メールで
簡単に紹介が
できます!

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	Fitness Naviポイント 登録手数料 0円 + 100ポイント プレゼント
【対象者】 在籍の会員様に限る。	【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。

【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