11月23日(月)
勤労感謝の日レッスンスケジュール

営業時間　9:00～19:00(運動施設18:45まで)

スタジオレッスンのご参加は、オンライン予約システムで事前のご予約が必要です。レッスン日を含めた1週間前よりご予約いただけます。

	1スタジオ 定員46名	2スタジオ 定員30名	ジム	25Mプール	20Mプール	アリーナ
9:00					9:00～10:00 ウォーキング フリーコース ※2コース使用	
9:30		9:20～10:00 シンプルエアロ 日高		9:30～10:30 キッズ短期教室 ※歩行者コースの 端6～8mほどを使用		
10:00	10:05-10:45 ZUMBA 川上	10:10～10:50 オリジナルエアロ 日高				
10:30						※ストレッチエリア のみ利用可能
11:00	11:00-11:40 初中級ステップ 恒松					11:00～準備
11:30				11:30～12;30 目指せマスターズ 飯島 ※最大4コース使用		11:10～12:00 ベビーリトル体育 スクール
12:00	11:55-12:35 健康太極拳 齋藤	11:55-12:35 ヨガ 國嶋				
12:30				12:40～13:10 フィンフリーコース ※最大2コース使用	12:45～13:15 アクアビクス 庄野	
13:00	12:55～13:35 頑張らない！ コンビネーションエアロ 金子	12:55～13:35 ピラティス 國嶋		13:20～13:50 初級水泳　石黒 ※2コース使用	↑全コースクローズ	
13:30						
14:00	14:00～14:30 ボディメイクトレーニング CSLive					
14:30	14:45～15:25 カラダデトックス CSLive			14:45～準備		14:40～準備
15:00			足裏やリンパを刺激して血行 や 老廃物の排泄を促進し、身体	15:00～16:00 キッズスイミング スクール ※2コース使用		15:00～16:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
15:30						
16:00	16:00～17:00 キッズダンススクール ※クローズ			16:00～17:00 キッズスイミング スクール ※全コースクローズ		16:00～17:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
16:30		16:40～17:40 Jr.ダンススクール ※クローズ				
17:00	17:00～18:00 キッズダンススクール ※クローズ			17:00～18:00 キッズスイミング スクール ※全コースクローズ		17:00～18:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
17:30						
18:00				18:00～19:30 キッズスイミング スクール ※全コースクローズ		18:00～20:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
18:30						
19:00						

19:00　閉館

【祝日ご利用にあたってのご案内】
・デイタイム、ナイト、ビジネスナイト、スクールママパパ区分のお客様は、施設利用にあたり
時間外利用料金1,650円(税込)が必要です。
・フィットネスナビポイントでインビテーションチケットに交換をご希望の場合は、前日までの交換をお勧めいたします。
※当日は受付が込み合う為、ご協力をお願いいたします。

セントラルウェルネスクラブ新浦安　047-350-2255