

GW レッスンスケジュール

【営業時間】
9:00~19:00

4/29(火・祝) 昭和の日				5/3(土・祝) 憲法記念日			
第1スタジオ		第2スタジオ	プール	第1スタジオ		第2スタジオ	プール
9:00 開館				9:00 開館			
10:00	10:00~10:40	10:00~10:40		10:00	10:00~10:30	10:00~10:40	9:45~10:45 春のはじめて体験 キッズスイミング《有料》
30	骨盤エクササイズ 坂詰 (46名)	シンプルステップ 高橋 (25名)	10:30~11:30	30	ボディメイクトレーニング 清水 (46名)	CSLive カラダデトックス REC (25名)	2コース 10:00~11:30
11:00	11:00~11:40	11:00~11:40	春のはじめて体験 キッズスイミング《有料》	11:00	11:00~11:40	11:00~11:40	選手コース
30	ピラティス 坂詰 (46名)	コンピネーション エアロ 高橋 (28名)	2コース	30	ダンスWAVE 清水 (46名)	CSLive シンプルエアロ REC (25名)	2コース
12:00	12:00~12:40	12:10~12:40		12:00	12:00~12:40	12:10~12:50	
30	ファンクショナル トレーニング 瀬戸 (46名)	CSLive X-CORE TRAINING REC (25名)		30	ヨガ 清水 (46名)	エアサイクルフィットネス パワーライド CSLive REC (15名)	
13:00		13:10~13:50		13:00	13:00~13:30		
30	13:30~14:45 ZUMBA Kimura Hoshino ZUMBAイベント	CSLive ヨガ REC (25名)		30	スモールボール 清水 (30人)	13:30~14:30	
14:00		14:10~16:00	14:00~14:30 初級クロール 瀬戸	14:00	14:00~14:40	《有料》 ハタヨガ 入門〜初級 江川	
30			14:35~15:05 フィンスイム 瀬戸	30	ZUMBA 木村 (46名)		
15:00	15:00~16:00	卓球 フリー	15:30~17:00	15:00	15:00~16:00	ヨガ 江川 (28名)	
30	キッズ新体操 スクール			30	《有料》 オリジナルステップ 今林		15:30~17:00
16:00	16:05~17:05		選手コース	16:00			選手コース
30	キッズ新体操 スクール	16:30~17:30	3コース	30	スタジオフリー		3コース
17:00	17:05~18:05	春のはじめて体験 キッズ体育《有料》	17:00~19:00	17:00	※お客様同士譲り合って ご利用ください ※音響機器のご利用は できません		
30	キッズ新体操 スクール	17:40~18:40	選手コース	30			
18:00		春のはじめて体験 キッズ体育《有料》	3コース	18:00			
30				30			
19:00	18:45スポーツ施設終了/19:00閉館			19:00	18:45スポーツ施設終了/19:00閉館		

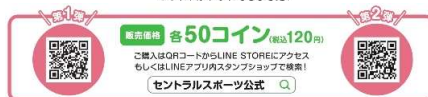
セントラルタウンに暮らしているセンちゃん和ラルちゃんの「仲間たち」が
ついにスタンプになりました！



センちゃん和ラルちゃん
LINEスタンプ販売中！

第2弾が新登場！

セントラルタウンに暮らしているセンちゃん和ラルちゃんの「仲間たち」が
ついにスタンプになりました！



医療用レベル 最高峰コラーゲン

配合
せっかく運動するなら
「運動後に最適」な美容液水で
美肌のチャンス逃さない！

Sup.
essence