

10/13(月) 祝日	
スポーツの日 祝日スケジュール	
スタジオ	プール
9:00 OPEN	
10:00	
10:30	祝日特別プログラム
10:40~11:20	10:30~11:00 初級クロール 須田
11:00	ハロウィン ダンスフェス① 小澤・大蔵
	祝日特別プログラム
11:30	11:10~11:50 スポーツの秋! スイートレンピック40 須田
12:00	祝日特別プログラム
12:30	12:30~12:50 GYMNASTICS入門 小杉
13:00	13:00~14:30
13:30	13:10~13:50 フィール ピラティス 安部
14:00	ファミリー プール開放 【2コース使用】
14:30	スクール実施の為、 16:30以降は プール利用が できません。  15:30~16:30は コース利用に制限が かかります。  ご了承ください。
15:00	
15:30	15:30~18:30
15:30~18:30	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール
<ul style="list-style-type: none"> <li>・会員区分に準じてのご利用となります。</li> <li>・祝日はジムスモがお休みとなります。</li> <li>・トレーニング施設のご利用は18:45までです。</li> </ul>	
19:00 CLOSE	

★スポーツの日祝日特別プログラム★

【スイートレンピック40】

オリンピック種目を交えてメニューを構成します。スポーツの日にチャレンジしてみませんか？

担当：須田

【ハロウィンダンスフェス】

ダンスとZUMBAのコラボレッスン！

①前半と②後半は違った構成で楽しめます。片方参加するもよし、両方コンプリートするもよし。是非、この機会にご参加ください。仮装可能・レッスン前後の写真撮影可能レッスンとなります。皆様のご参加をお待ちしております。

担当：ウルフマンOZA・ヴァンパイアERI

【GYMNASTICS入門】

セントラルスポーツの体操選手が行っているトレーニングをアレンジしたボディメイクプログラムです。お気軽にご参加ください。

担当：小杉

★東苗穂ダンサーが送る★  
ハロウィンが初めてイベント  
HALLOWEEN DANCE FES

ハロウィン仮装レッスン  
「仮装してレッスンに参加しませんか!？」

2025年  
10月13日(祝・月)

時間  
前半10:40 ~ 11:20  
後半11:30 ~ 12:10

内容  
ダンスと、ZUMBAのコラボレッスンです!!  
普段とは違う内容で、私たちと  
楽しく踊りませんか?

※レッスン実施前後5分は、スタジオ内での写真撮影時間あります!