


11/3 (火) 文化の日祝日レッスンスケジュール

営業時間 9:00～18:00 (運動施設17:30終了)

※スタジオレッスンは全て、30分前からの予約制・定員制(26名)となります。

	スタジオ	プール	クイックジム
9:00	9:00 オープン		
10:00	10:00～10:30 コンビネーションエアロ 二宮(予約)	9:40～10:40 初中級クロール 西田 祝日SP	10:00～10:10 楽スモ
11:00	LIVE 11:00～11:30 CSLive シェイブパンプ(予約)	 (シーエスライブ)とは? セントラルのトップIRのレッスンが クラブを超えて受けられる 映像配信プログラム!	11:00～11:10 楽スモ
12:00	12:00～12:30 フィールヨガ 藤澤(予約)		12:30～12:40 楽スモ
13:00			
14:00	14:00～14:30 ファイトアタックBEAT 荒川(予約)	14:10～14:40 アクアダンス 藤澤	
15:00	REC 15:10～15:40 CSLive ボディメイクTR(予約)	15:00～16:00 キッズスイミング幼児 1コース使用	
16:00	16:00～17:00 キッズダンス幼児	16:00～17:00 キッズスイミング児童 3コース使用	
17:00	17:00～18:00 キッズダンス児童	17:00～18:00 キッズスイミング児童 3コース使用	
18:00	17:30 運動施設終了		
	18:00 クローズ		

ホームページ記載のQRコードはこちら 

