

2025年4月29日(火・祝)昭和の日

レッスンスケジュール

10:00	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール	10:00
	10:25~11:05 シンブルエアロLow	10:20~11:00 フィールピラティス	10:20~10:30 みんなで体操	10:15~11:15 【有料】 キッズスイミング はじめて体験		
11:00	新井	CSLive				11:00
	11:20~12:00 カラダテトックス	11:15~11:55 ラテンファン		11:20~12:20 【有料】 キッズスイミング はじめて体験		
	新井	寺門				
12:00		12:10~12:40 シェイプバンプ				12:00
	12:30~13:10 コンビネーションエアロ	濱崎				
13:00	斉藤			13:00~14:00 スイムトレーニング		13:00
	13:30~14:10 ZUMBA	13:20~14:00 パワーヨガ CSLive		濱崎		
14:00	成岡					14:00
	14:30~15:30 ☆有料イベント☆ ポティシェイプ60 参加費:2,200円 成岡	14:20~15:20 フラダンススクール 有料スクール		14:10~14:40 パドルフリー1コース	14:10~14:40 泳法レッスン 小出	
15:00				テニスイベント開催！ <ジュニアセントラルカップ2025> 日時:4/29(火) 8:30~ 場所:アポロコーストテニスクラブ 参加費:9,900円(税込) ※詳細はテニスコーチまで		15:00
	16:00~16:40 ヨガ 石川	15:50~16:30 パワーライド 高岡 蓮	15:30~16:30 ☆体験会☆ バスケットボール 4歳~年長 有料スクール			16:00
16:00			16:30~17:30 ☆体験会☆ バスケットボール 小1~小3 有料スクール			
17:00	GWイベント第一弾！！ 成岡インストラクターの「ポティシェイプ」開催！ 夏に向けて、カラダを絞る絶好の機会です！ 只今、申込受付中となります！！ 皆様のご参加を心よりお待ちしております。		17:30~18:30 ☆体験会☆ バスケットボール 小4~小6 有料スクール	★要チェック★ ~GW有料イベント情報~ 5/3(土) 10:15~12:30 水中運動会スクール生対象 5/4(日) 16:30~18:00 パワーライド吉野・高岡・矢吹 5/5(月) 11:15~12:40 ZUMBA 矢野IR 5/5(月) 13:30~15:00 パワーヨガ 道中IR 5/6(火) 14:30~16:00 スペシャルエアロ 斉藤IR		17:00
18:00						18:00
19:00	18:45 スポーツ施設終了 19:00 CLOSE					19:00

セントラルウェルネスクラブ長沼