









# プログラムスケジュール

## 1月13日(月) 成人の日

|                                 | STUDIO A  | GYM | POOL                             |       |
|---------------------------------|---|-----|----------------------------------|-------|
| 10:00                           |   |     |                                  | 10:00 |
| 11:00                           |   |     |                                  | 11:00 |
| 12:00                           | <br><b>LES MILLS BODY PUMP</b><br>11:30~12:15  |     |                                  | 12:00 |
|                                 | <br><b>M GROUP CENTERGY</b><br>12:30~13:00 MAKO  |     |                                  |       |
| 13:00                           | はじめてステップ<br>13:15~14:00<br>篠崎 万彩乃   |     |                                  | 13:00 |
| 14:00                           |  <br>14:15~14:45 弘田 |     |                                  | 14:00 |
|                                 | <br><b>M GROUP fight</b><br>15:00~15:45<br>YOHEI   |     |                                  |       |
| 16:00                           | <br><b>LES MILLS BODY PUMP</b> 16:00~16:30   |     | キッズスイミング<br>幼児コース<br>15:30~16:30 | 16:00 |
|                                 | <br><b>LES MILLS SH'BAM</b> 16:35~17:05  |     | キッズスイミング<br>児童コース<br>16:30~17:30 |       |
| 17:00                           | <br><b>LES MILLS CORE</b> 17:10~17:40  |     | キッズスイミング<br>児童コース<br>17:30~18:30 | 17:00 |
|                                 |   |     |                                  |       |
| 18:00                           | J☆DANCE<br>キッズスクール<br>18:00~19:00   |     |                                  | 18:00 |
| 18:45 トレーニングエリア 利用終了 / 19:00 閉館 |   |     |                                  |       |

■デイトム会員の方は時間外利用料(¥1,650)が必要となります。

■担当者の都合により、急遽レッスンが変更・休講となる場合がございます。

セントラルスポーツプラザ24大分