8/6(水)～振替営業日～
祝日レッスンスケジュール

営業時間 9：30～22：30

	第1スタジオ	第2スタジオ	キッズスペース	スイミングプール	ウェルネスプール
9:00	9:30 OPEN				
	◆スタジオレッスン参加には「オンライン予約」が必要となります。7/31(木)から予約 可				
30					
10:00		9:50～10:30 カラダデトックス CSLive【Rec】			
30	10:10～10:50 ZUMBA 金野				10:30～11:15 アクアビクス 金木
11:00		11:00～11:40 健康太極拳 CSLive【Rec】			
30	11:10～11:50 アロマストレッチ 市川				11:40～12:10 アクアZUMBA 金野
12:00	おすすめ!	12:00～12:40 ピラティス 金木			
30	12:20～13:00 シェイプパンプ 福田			12:20～13:00 スイムアラカルト 田坂	
13:00	定員35名				
	おすすめ!	13:10～13:50 ヨガ 横嶋		13:10～13:55 スイムトレーニング 田坂	
30	13:20～14:00 ファイトアタックBEAT 福田				
14:00		14:10～14:40 コンディショニング ～肩の痛み予防～ 森谷			
30	14:15～14:55 コンビネーションエアロ 横嶋				
15:00					
30					
16:00	15:30～(60分) キッズダンス 幼児		15:30～(60分) キッズ体育 幼児	15:30～(60分) キッズスイミング 幼児	
30					
17:00	16:30～(60分) キッズダンス 児童		16:30～(60分) キッズ体育 児童	16:30～(60分) キッズスイミング 児童	
30					
18:00	17:30～(60分) キッズダンス 児童		17:30～(60分) キッズ体育 児童	17:30～(60分) キッズスイミング 児童	
30			18:30～(60分) キッズ体育 児童		
19:00					
30	19:00～19:40 ダンスWAVE 鈴木(奈)	19:10～19:50 フィールピラティス CSLive【Rec】			
20:00					
30		20:10～20:50 ファンクショナル コンディショニング 鈴木(奈)			
21:00	20:30～21:10 ファイトアタックBEAT 勝又	定員28名		20:30～21:15 長距離スイム 神山	
30		21:10～21:40 ボディメイクトレーニング			
22:00		CSLive【Rec】			

22：15 施設利用終了　/　22：30 CLOSE

セントラルウェルネスクラブ 大宮宮原店