

レッスンスケジュール表 【1月5日～3月30日】

フィットネス教室	今まで行っていたレッスンになります	LIVEレッスン	全国の人気インストラクターの レッスンをLIVE配信	※プールレッスンコースについて 参加者が10名以上の場合は2コース使用させていただきます。
セントラルオリジナル プログラム	インストラクターが行うレッスンです	映像レッスン	全国の人気インストラクターの レッスンを映像配信	
プールレッスン	インストラクターが行うレッスンです	変更	レッスンが変更になりました。	

【当施設のトレーニング講習受講済の方 限定企画】

上記に該当する方は、LIVEレッスンや映像レッスンが無料で受講できます★

レッスンスケジュールの マークのみ対象となります。

CSLive の魅力

セントラルスポーツグループ 全国のかつらから選抜された人気・実力を兼ね備えたインストラクターのレッスンが受けられる! 楽しく・分かりやすく、効果的なレッスンをお楽しみください。

映像ならではのカメラアングル・照明・音響など多彩な演出が魅力! リアルでは表現できない新たな魅力で、よりレッスンをお楽しみいただけます。



担当インストラクターや対象プログラム、
実施店舗など詳しくはWEBでチェック!

セントラル CSライブ で 検索



ジムスモとは？？

当社自慢のスタッフと、ラジオ体操や筋力トレーニング・体幹トレーニングなど
様々な運動を少人数で楽しく行っていくレッスンです。
予約はレッスン開始15分前より可能となりますので、ご自由にご参加ください。
※予約表はジムエントランス入口にございます。

【レッスン参加についてのお願い】

- ①期間中にレッスン内容・担当インストラクターが変更になる場合もございます。
 - ②各プログラムとも安全確保の為、開始後のご参加はご遠慮ください。
 - ③スタジオレッスンにご参加の際は、予約が必要となります。レッスン開始15分前より可能となります。※予約は2階スタジオ前にて承ります
 - ④レッスン代行状況は館内掲示板をご確認いただぐか、ホームページでもご覧になれます。