セントラルウェルネスクラブ24札幌

9/23(火)

秋分の日　祝日スケジュール

	1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール	
	9:00 OPEN				
10:30	9:10～9:20 みんなで体操	9:30～11:00 KAMUI AIR CYCLE Fitness 【有料】			
	10:40～11:10 Fit Fun 山田(優)			10:30～11:10 平泳ぎ 小幡	
11:00			11:15～11:25 背中引き締め		
11:30	11:30～12:00 リンパフロー 尾野	11:40～12:50 KAMUI SHAPE PUMP 【有料】		11:20～11:50 初級クロール 小幡	
12:00				12:05～12:50 アクア ビクス45 横川	
12:30	12:20～13:00 HOTヨガ 久保				
13:00			13:10～13:20 お腹引き締め		13:00～14:00 成人水泳 中級 クロール 背泳ぎ 【有料】 小幡
13:30		13:30～14:40 KAMUI FIGHT ATTACK 【有料】	13:45～13:55 二の腕＆胸引き締め	13:20～13:50 スイムトレーニング 佐藤	
14:00	14:00～14:30 ボディメイクトレーニング 青井				
14:30			14:45～14:55 かんたん筋トレ		
15:00	15:00～15:30 コアボールエクササイズ 尾野				
15:30		15:30～16:30 キッズ体育 スクール 【有料】			15:30～16:30 キッズスイミング スクール 【有料】 最大2コース使用
16:00					
16:30		16:30～17:30 キッズ体育 スクール 【有料】			16:30～17:30 キッズスイミング スクール 【有料】 最大5コース使用
17:00					
17:30	トレーニング施設は17:45までご利用いただきます				
	18:00 CLOSE				