セントラルウェルネスクラブ24札幌

セントラルウェルネスクラフ24札幌 11/3(月)					
文化の日 祝日スケジュール					
	1 スタジオ 2 スタジオ ジム ブール				
	0.10		9:00 OPEN	_	0.00
	9:10~9:20 みんなで体操				9:30~10:30 キッズ体験スクール 星オ1コース体界
10:30 —		10:30~12:00	•	10:30~11:00	最大1コース使用
	10:40~11:20			 アクアウォーク&ジョグ	
				阿部(律)	
11:00 —	健美操	± - 20 (a) > . 1			
	木村	キッズイベント		11:10~11:50	
4.4.00		みんなでドッヂボール	11:20~11:30 お腹引き締め	-	
11:30 —	11:30~12:10		001,251, 0,44,405	スイムトレーニング	
	ファイトアタックBEAT	【有料】		阿部(律)	
12:00—	ファイトアダックBEAT				
12.00	森岡		12:05~12:15	12:00~12:30	
			背中引き締め	クロール	
12:30 —		12:20~13:00		阿部(律)	
12.00	12:30~13:40	シェイプパンプ			
		フェークハンク		12:40~13:10	
13:00-	ガチ★エアロ	三本菅		バタフライ	
13.00	737 X ± 7 · G		13:05~13:15	藤田(菜)	
			二の腕&胸引き締め	1	
13:30 —	【有料】	13:20~14:00			
10.00	賀数	パワーライド			
		7.5 511			
14:00 —	13:50~14:20	CS Live (REC)			
	ボディメイクトレーニング				
	佐藤		4499 4499		
14:30-			14:20〜14:30 かんたん筋トレ		
	14:30~15:10	14:30~15:30			
	HOTヨガ				
15:00 —		キッズ体育			
	達田	スクール 【有料】			
15:30—		45:00			15:00
		15:30~16:30			15:30~16:30
					キッズスイミング
16:00 —		キッズ体育			スクール 【有料】
		スクール 【有料】			K 13 1972
					最大2コース使用
16:30 —		16:00 17:00			10:00 17:00
		16:30~17:30			16:30~17:30
					キッズスイミング
17:00 —		キッズ体育			スクール 【有料】
		スクール 【有料】			₹ 1341 3
					最大5コース使用
17:30—		トレルートルが位	 シ ナイフ・オにキブ <i>ニ</i> チ	<u> </u> 田ハただきます	
	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				