

4月29日(火)「昭和の日」レッスンプログラム

	1stスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	プール	カルチャールーム
9:00	9:00 OPEN				
30					
10:00	10:00~10:40 ヨガ とモ 定員48	10:00~10:30 X-CORE FIGHTING CSLive REC 定員25		有料 10:00~11:00 キッズはじめて体験 1コース使用	
30					
11:00	有料 11:20~12:40 ZUMBAイベント 歌川&岡田 定員46	11:00~11:40 コンビネーションエアロ 仲田 定員34		有料 11:15~12:15 キッズはじめて体験 1コース使用	
30					
12:00		12:00~12:40 コンビネーションステップ 仲田 定員30		有料 12:30~13:30 キッズはじめて体験 1コース使用	有料 12:00~14:00 スタジオ開放 スタジオ貸出料金 1時間 2,200円(税込) 対象者 ①フィットネス会員様 ②フィットネス会員様のご友人 ※会員様と同伴が必須 ※備品の貸出はございません
30					
13:00	13:00~13:40 ファイトアタックPRO 高山 定員52	13:00~13:40 ボディケア ストレッチ 平安山 定員34			
30					
14:00	14:00~14:40 パワーヨガ 宮崎 定員52	14:00~14:40 ファンクショナル コンディショニング 平安山 定員34		14:00~14:30 初級マンスリー 岡崎	
30					
15:00	15:00~15:40 シェイプバンプ CSLive REC 定員30		有料 14:40~15:40 キッズはじめて体験		
30					
16:00	ZUMBAイベント 今流行りのZUMBAを 2名のインストラクターの コラボでお楽しみ下さい 参加費 2,500円(税込)		有料 15:50~16:50 キッズはじめて体験	有料	有料 15:30~16:30 選手育成コース使用
30					
17:00				16:30~18:30 選手育成コース 3コース使用	スタジオレッスンの予約は 4月23日(水)9:00~ オンラインでの ご予約となります。 何かご不明点が ございましたら、 お気軽にお問い合わせ ください。
30					
18:00					
30					
19:00	18:45 施設利用終了				
30	19:00 CLOSE				
20:00	4月29日(火)は祝日営業となり、デイタイム・ビジネスナイト・ナイト会員の方は 時間外料金2,200円(税込)にて終日施設をご利用いただけます。 営業時間は9:00~19:00までとなっております。スポーツ施設は18:45までご利用いただく事ができます。 皆様のご来館、スタッフ一同心よりお待ちしております。				