9月15日(月)

敬老の日レッスンスケジュール

営業時間 9:00~19:00(運動施設18:45まで)

スタジオレッスンのご参加は、オンライン予約システムで事前のご予約が必要です。レッスン日を含めた1週間前よりご予約いただけます。

	1スタジオ 定員46名	2スタジオ 定員30名	ジム	25Mプール	20Mプール	アリーナ
9:00						
9:30	9:20~10:00 ヨガ&ストレッチ 國嶋	9:20~10:00 シンプルエアロ 日高		9:15~準備		
10:00				9:30~10:30 スイム体験教室 ※歩行者コースを 1/3クローズ		
10:30		10:10~10:50 オリジナルエアロ 日高		~10:45 片付け		※ストレッチエリア のみ利用可能
11:00	10:30~11:10 初中級ステップ 恒松					11:00~準備
11:30						11:10~12:00 ベビーリトル体育 スクール
12:00	11:30~12:10 ZUMBA 川上	11:50-12:30 HIPHOP ~リズムトレーニング~ 村上		11:30~12:30 目指せマスターズ 園部 ※4コース使用		
12:30				12:40~13:10 フィンコース ※1コース使用	12:45~13:15 アクアピクス 庄野	
13:00		12:40-13:20 HIPHOP ~K-POP~ 村上		13:20~13:50 初級背泳ぎ 土屋 ※2コース使用	※全コースクローズ	
13:30						
14:00	13:45~14:25 コンビネーション ステップ 工藤	14:00~15:10 ストレッチイベント 【Go to paradise】	有料			
14:30						
15:00	14:45~15:25 コンビネーション エアロ 工藤	大貴		14:45~準備		14:40~準備
15:30				15:00~16:00 キッズスイミング スクール ※2コース使用		15:00~16:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
16:00	16:00~17:00 キッズダンススクール ※クローズ	16:40~17:40 Jr.ダンススクール ※クローズ		16:00~17:00 キッズスイミング スクール ※全コースクローズ		16:00~17:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
16:30						
17:00	17:00~18:00 キッズダンススクール			17:00~18:00 キッズスイミング スクール ※全コースクローズ		17:00~18:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
17:30						
18:00						
18:30				18:00~19:30 キッズスイミング スクール ※全コースクローズ		18:00~20:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
19:00						

19:00 閉館

- 【祝日ご利用にあたってのご案内】
- ・デイトム、ナイト、ビジネスナイト、スクールママパパ区分のお客様は、施設利用にあたり時間外利用料金1,650円(税込)が必要です。
 - ・フィットネスナビポイントでインビテーションチケットに交換をご希望の場合は、前日までの交換をお勧めいたします。
※当日は受付が込み合う為、ご協力をお願いいたします。
 - ・9/23(火)は通常の日付休館日となります。(レッスンイベントのみ実施)

セントラルウェルネスクラブ新浦安 047-350-2255