

11月3日(月)

文化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			【ご案内】 イベントで使用するため、以下の時間帯は 館内のストレッチポールをご利用いただけません。 13:30~16:00			
9:30	9:20~9:50 HOTヨガ 國嶋	9:20~10:00 シンプルエアロ 日高				
10:00						
10:30	10:05~10:45 骨盤エクササイズ 松永	10:10~10:50 オリジナルエアロ 日高				
11:00			定員24名			※ストレッチエリアのみ利用可能
11:30	11:00~11:40 シンプルステップ 恒松	11:05~11:35 リリースバーストレッチ 國嶋				11:00~準備
12:00				11:30~12:30 目指せマスターズ 園部 ※4コース使用		11:10~12:00 ベビーリトル体育 スクール
12:30	11:55~12:35 ZUMBA 川上	11:50~12:30 リズムトレーニング 村上		12:40~13:10 フィンフリーコース ※2コース使用	12:45~13:15 アクアピクス 庄野	12:00~13:30 ドッジボール 選抜会 ※全面クローズ
13:00	12:50~13:30 シェイプバンプ POWER+α 小泉	12:40~13:20 HIPHOP ~K-POP~ 村上	+α 何をするかは…おたのしみ★	13:20~13:50 初級水泳 土屋 ※2コース使用	※全コースクローズ	
14:00						
14:30	13:50~14:30 ヨガ 山田	14:00~15:10 ボールDE ストレッチ&トレーニング 大貫				
15:00				14:45~準備		14:40~準備
15:30		有料		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			16:00~17:00 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
17:00		16:30~17:30 Jr.ダンススクール ※クローズ		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	17:00~18:00 キッズダンススクール ※クローズ	17:00~18:00 Jr.ダンススクール ※クローズ		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
18:00						
18:30						
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。

セントラルウェルネスクラブ新浦安 047-350-2255