

2月11日(水)

建国記念日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 HOTヨガ 千葉 | | | | 9:40~10:00 アクアウォーク 田口 | |
| 10:00 | | | | | ※全コースクローズ | |
| 10:30 | 10:20~11:00 CSLive シェイプパンプ 【REC】 | 10:20~11:00 フラエクササイズ 西田 | | 10:15~10:45 初級背泳ぎ 飯島 | | ※ストレッチエリア のみ利用可能 |
| 11:00 | | | | ※2コース使用 | 11:00~11:30 アクアサーキット 池田 | 11:00~準備 |
| 11:30 | | 11:20~12:00 ピラティス 西田 | | | ※全コースクローズ | 11:10~12:00 ベビーリトル体育 スクール |
| 11:30 | 11:35~12:15 ジャズダンス ~ボディトレーニング~ 滝坂 | | | | | |
| 12:00 | | | | 12:00~13:00 成人スイミング スクール(中級) 飯島 ※1コース使用 | | |
| 12:30 | 12:40~13:20 ウォーキング コンディショニング 堀川 | | | 12:00~13:00 成人スイミング スクール(初心者) 飯島 ※1コース使用 | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | |
| 14:00 | 13:45~14:25 オリジナルエアロ ☆ 恒松 | | | | | |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | 14:40~15:20 ボディケアストレッチ 加藤 | | | 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 | 16:00~17:00 Jr.チアダンス 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 ※クローズ | 17:00~18:00 Jr.チアダンス 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 | | | | | | |
| 18:00 | | 18:10~19:10 キッズダンススクール ※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 | | 18:00~19:30 キッズ体育 スクール ※全面クローズ |
| 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |

「正しく」「キレイに」
歩くために必要な
トレーニングと
ストレッチを行います！

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