

●プールをご利用される際は、整髪料・お化粧を落とし、金属類は外してください。 プールエリア ●プール内では、コース利用設定に従ってご利用ください。 プールレッスン ●水中運動レッスン・ハイドロウォークレッスンでは、レッスン開始5分前よりコースを変更させていた について だきます。 ●プライベートレッスン、ダイビング講習実施の場合、1コース使用させていただくことがございます。

※マスターズレッスンでは、参加人数に関わらず2コース以上使用させていただきます。 ●水中運動レッスン(アクアビクス、アクアサーキット、アクアウォーク&ジョグ)

〔参加人数に関わらず2コース使用/20名以上…最大3コース使用〕 ●ハイドロウォーク〔参加人数に関わらず2コース使用/16名以上…最大3コース使用〕

※各レッスン、プール全体の利用人数によりレッスン使用コースを増減させていただくことがございます。

また次のレッスンに出る為、整理券を取る為の途中退室 はご遠慮ください。 ●予約されたスペース以外でのご参加はご遠慮ください。

スタジオレッスン

について

が可能 <sup>予;</sup> た	約キャンセル 帝め切り	キャン 予 既 キャン 約 に ン 子 ( ) 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	キャンセル締め切り/レッスン開始15分前まで 予約締め切り/レッスン開始まで 気に満員のレッスンに対し「キャンセル待ち」が可能です。 キャンセルが発生した場合には、キャンセル待ちをされている全員に -斉にその旨メール通知され、その時点から先着でご予約が可能となります。 ※無断キャンセルされた場合、その本数分が翌日9時まで予約ができなくなります。				
<b>閨田</b>				Sun 📘	曜日		
プール	ジムスモ・キネシスエリア		HOTスタジオ(シャンティ)	スタジオ(ダーナ)	プール	ジムスモ・キネシスエリア	
::00~9:00 キッズ スイミング スクール (幼児)				8:00~9:00 キッズ 体育 スクール (児童) <sub>有料</sub>	8:00~9:00 キッズ スイミング スクール (児童)		- 8:00
:00~10:00 キッズ スイミング スクール (幼児) <mark>有料</mark>	9:00 OPEN 土曜日のブール のご利用は <b>10:00~</b> と なります。		9:00~10:00 キッズ ダンス スクール (児童) <sub>有料</sub>	9:00~10:00 キッズ 体育 スクール (幼児) <mark>有料</mark>	9:00~10:00 キッズ スイミング スクール (児童)	9:00 OPEN 日曜日のブール のご利用は <b>10:00~</b> と なります。	- 9:00
00~ 1000~1100 キッズ スイミング スクール (幼児) 1コース棚 有料	10:45~10:55 お腹シェイプ		10:30~11:10 ヨガ 水谷	10:10~11:10 キッズ 運動能力開発 スクール	10:00~ 12:00 12:00 スクール (幼児) 2初 13-ス開 1- ス利 有料		- 10:00
福 11:00~12:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 13-ス棚 有料	11:15~11:35 ジムライド (定員3名) 11:15~11:35 (定員3名)	115		11:30~12:10 シンプルエアロ	ス 開放 コース ス イミング スクール (幼児) コース拥 有料	11:15~11:35 <b>キネシスリズム</b> (定員6名) <b>2</b> 開	- 11:00
1200~1300 キッズ スイミング スクール (児童) 2コース相用	12:20~13:20 BODY SHAPE		12:20~12:50 <b>CSLive</b> ビューティーフロジェクト ウエストライン (学習の名) DEC	サハロワ <u>12:25~12:55</u> <b>シンプルステップ</b> ザハロワ	1200~1300 キッズ スイミング スクール (児童) 23-ス利用	12:45~12:55 みんなで筋トレ	- 12:00
- 背泳ぎ ・9日 バタフライ			(注意25名) 13:10~13:50 ピラティス ~フォームローラー~ 坂詰	(定員30名) 13:15~13:45 リズムライド 藤田 (定員25名)			- 13:00
:00~14:30 <b>□中級水泳</b> 内堀			(定員25名) 14:10~14:50 ヨガ (ハタフロー) 時村	14:15~14:55 シェイプパンプ40 亀井	<mark>14:20~14:50</mark> ハイドロウォーク 藤田		- 14:00
クアビクス 伊藤 5:40~16:10			15:20~15:50 <b> CSLive</b> やせる!脂肪燃焼ダンス	(定員30名) 15:15~15:55 ファイトアタック BEAT	15:00~15:45 フィンフリー		- 15:00
ンダイビング 内堀 ::10~16:40 ィンフリー	16:45~16:55		(定員28名) [REC 16:20~16:50 CSLIVe カラダアクティブ	电 <del>月</del> 16:15~16:55 ZUMBA 藤曲			- 16:00
	<u></u>		(定員28名) REC 17:10~18:00 Latin Ladies Passion 藤曲 RT	17:15~17:55 <b>CSLive</b> パワーライド			- 17:00
			有料	-(定員20名) <mark>REC</mark>			- 18:00
<mark>:00~20:00</mark> 目指せ 7スターズ 室坂 ⊐ース使用〉				19:00	END		- 19:00
ND							_

セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる! それがCS Live!全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感じることができる 映像配信型プログラムです。

LIVE = LIVE配信レッスン REC = 録画映像レッスン

※LIVE配信レッスンは配信スタジオと双方向通信を行ないます。予めご了承下さい

●レッスン開始後のご入室は事故防止の為できかねます。 ●レッスン開始10分前を目安にスタジオの準備が整い 次第、ご入場のご案内をさせていただきます。 ●定員記載のないレッスンは全て40名定員です。 ●外履きでのご利用はご遠慮ください。

※担当インストラクターよりご案内する間隔移動の場合を除く。