

9月22日(火・祝)

営業時間
10:00~18:00

秋分の日 祝日特別スケジュール

	プログラム インフォメーション	スタジオ		プール			
		1	2	メイン	ラグジュアリー		
10:30	<p>【CSLiveレッスン】 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超えて受けられる！各クラブ同時&リアルタイム開催だからいつものスタジオレッスンがもっとエキサイティングに！みんなと一緒にだから挑戦できる。一人じゃないから頑張れる。リアルタイムだからこそその臨場感・一体感をぜひクラブで体感してください！</p> <p>☆Liveレッスンスケジュール☆ 12:00~ZUMBA (YASUKO) 13:00~ファイトアタックPRO (KAKI) 14:00~シェイプパンプ (GUCCHI)</p>	予	予			10:30	
11:00		10:30 コンビネーション エアロ30 下田	10:30 ZUMBA®30 瀬戸			10:30 アクアビクス30 清	11:00
11:30						11:10 アクアサーキット 清	11:30
12:00			予	11:40 シンプル ステップ30 下田	11:35 スイムトレーニング 初級 大屋		12:00
12:30				12:00 ZUMBA® (Live)	12:15 息継ぎ クロール 大屋		12:30
13:00			予	12:40 セルフボディ コンディショニング30 永井		12:50 水士武気 小田	13:00
13:30				13:00 ファイトアタックPR (Live)		予	13:30
14:00			予	13:45 オリジナル エアロ30 四辻		13:30 ミットシェイプ 小田	14:00
14:30				14:00 シェイプパンプ (Live)			14:30
15:00				15:00 コンビネーション ステップ30 四辻		14:30 背泳ぎ 小牧	15:00
15:30					15:10 太極拳 下西	キッズ スクイ ミ ン グ	15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30			キッズ スク ダ ー ン ス			17:30	

運動エリアのご利用は17:30までとなっております。

18:00閉館

デイトム、ナイト、ビジネスナイト会員の方は
1,100円(時間外利用料)でご利用いただけます。