

9月21日(月・祝)

営業時間
10:00~18:00

敬老の日 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☆ 11:00~シェイプパンプ(TANABEX) 12:00~ファイトアタックPRO(SHIHO) 13:00~ダンスWAVE(SHUHEI)</p>		10:30 パワーヨガ30 相良		10:30 アクアテック 菱谷	10:30
11:00		11:00 シェイプパンプ (Live)			11:00 フロートシェイプ 菱谷	11:00
11:30			11:35 骨盤調整 相良			11:30
12:00		12:00 ファイトアタックPRO (Live)			11:50 マスターズ 60 菅原	12:00
12:30					12:15 アクア ウォーク&ジョグ 菱谷	12:30
13:00		13:00 ダンスWAVE (Live)	12:50 ヨガ30 相良			13:00
13:30					13:10 バタフライ 清	13:30
14:00			14:00 ワークアウト ヨガ30 石井		13:50 水士武気 小田	14:00
14:30			14:45 GYMPUMP I			14:30
15:00						15:00
15:30			15:10 コア ヒーリング 平石	15:30 コンビネーション エアロ30 小田		15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						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。