

# 9/22 (火) 秋分の日 祝日特別プログラム

【営業時間】 10:00~18:00

デイトタイム・ナイト・ビジネスナイト・ビジネスモーニング会員の方は施設利用料1,100円(税込)にてご利用いただけます。

時間	スタジオ1 定員60名	スタジオ2 定員24名	ジム エリア	プール	時間	レッスン紹介	
10:30			ジムスモ・ジムライドは休講とさせていただきます。	8:30~10:40 キッズスイミング 2コース使用	10:30	<p><b>新感覚の スタジオレッスン登場！！</b></p> <p><b>CSLive</b></p> <p>セントラルスポーツが 新たにお届けする ライブ配信エクササイズ 全国から選抜された トップインストラクターの レッスンを受けられる！ 各クラブ同時&amp;リアルタイム開催 全国のメンバーと離れていても 繋がるエキサイティングな レッスンをお楽しみください！</p>	
11:00	10:30~11:00 コンビネーション エアロLow 上野(多)	10:40~11:10 パレトン 松山【予約制24名】					11:00
11:30	11:20~11:50 ボディメイク トレーニング 上野(多)						11:30
12:00		12:00~12:30			11:45~12:15 アクアダンス 和田		12:00
12:30	12:10~12:40 ヨガ 野村	<b>CSLive</b> ZUMBA 【YASUKO】 <b>LIVE</b>			12:30~13:00 プライベートレッスン (有料) 和田		12:30
13:00		13:00~13:30			13:10~13:40 背泳ぎ 和田		13:00
13:30	13:00~13:30 シンプルエアロLow 野村	<b>CSLive</b> ファイトアタックPRO 【KAKI】 <b>LIVE</b>			13:50~14:20 中級クロール 田口		13:30
14:00		14:00~14:30					14:00
14:30	14:05~14:35 ファンクショナル コンディショニング 唐澤	<b>CSLive</b> シェイパンプ 【GUCCHI】 <b>LIVE</b> 【予約制12名】					14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00					15:15~18:45 【有料】 キッズスイミング スクール		16:00
16:30					15:30~1コース使用 16:30~2コース使用 17:30~2コース使用		16:30
17:00	16:30~18:30 【有料】						17:00
17:30	スポーツスクール チアダンス				17:30		
18:00					18:00		

**新感覚の  
スタジオレッスン登場！！**

**CSLive**

セントラルスポーツが  
新たにお届けする  
ライブ配信エクササイズ  
全国から選抜された  
トップインストラクターの  
レッスンを受けられる！  
各クラブ同時&リアルタイム開催  
全国のメンバーと離れていても  
繋がるエキサイティングな  
レッスンをお楽しみください！

**ファイトアタックPRO**

様々な格闘技の動作を組み合わせ  
ビートに合わせしっかり体を動かす  
人気の格闘技エクササイズ。  
ストレス解消、脂肪燃焼効果あり！  
シンプルな動作の繰り返しなので  
初心者や女性にもオススメです！

**【運動を安全に行うために】  
体調管理は万全ですか？**

- ①運動を行う前は血圧を計り体調を  
チェックしましょう。
- ②水分補給をしてから運動を行  
いましょう。
- ③ウォーミングアップ・クールダウン  
を十分に行いましょう。

\*ご入館時に検温をし、発熱がある場合  
ご利用をご遠慮ください。

新型コロナウイルス感染予防対策の為、営業時間1時間短縮及びスタジオレッスンの時間を30分以内とさせていただきます。

- ・スタジオへのご入場はレッスン開始15分前になります。
- ・レッスン参加の際は床に記されている『×印』を基準にご参加ください。
- ・【予約制】のレッスンにつきましては、レッスン開始1時間前よりジムカウンターにて予約バンドを配布致します。
- ・その他のレッスンにおきましては各スタジオ定員人数まで先着順とさせていただきます。『×印』にてお待ちください。
- ・レッスン参加の際もマスクをご持参いただき、会話の際は着用くださいますようお願い申し上げます。

