

9/21 (月) 敬老の日 祝日特別プログラム

【営業時間】 10:00~18:00

デイトム・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	10:30~11:00 コンビネーション エアロLOW 齊藤	10:30~11:00 健康体操 福原【予約制24名】	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>新感覚の スタジオレッスン登場！！</p> <p>CSLive</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ます！ 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！</p>
11:00					11:00	
11:30					11:30	
12:00	11:40~12:10 パワーヨガ 松山	12:00~12:30			12:00	
12:30		CSLive ファイトアタックPRO 【SHIHO】 LIVE			12:30	
13:00	12:50~13:20 スタイリッシュパンプ 河原	13:00~13:30			13:00	
13:30		CSLive ダンスWAVE 【SHUHEI】 LIVE			13:30	
14:00		13:50~14:20 コアヒーリング 八木【予約制24名】			14:00	
14:30	14:10~14:40 コンビネーション ステップ30 宇田川				14:30	
15:00					15:00	
15:30					15:30	
16:00					16:00	
16:30	15:15~18:45 【有料】 キッズ体育 スクール			16:30		
17:00				17:00		
17:30				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ます！
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！

ダンスWAVE

ダンスミュージックを楽しみながら
簡単な振り付けやステップを覚え
適度からだを動かす
有酸素プログラムです。
単調な運動は苦手という方や
格好よく踊れるようになりたい方
にオススメです！

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。

