

# 9/22(火) 秋分の日プログラムスケジュール

祝日 営業時間 9:30~18:00

	ジム	スタジオ		プール	特別プログラム案内
		スタジオ 1 定員48名	スタジオ 2 定員16名		
9:30					<p>ご案内</p> <p>新型コロナウイルス感染拡大を受け、下記の通り営業時間短縮およびレッスン内容を変更して営業しております。 営業終了後に館内除菌・清掃作業を強化しておりますので、短縮営業にご理解とご協力をお願い申し上げます。</p> <p>営業時間 9:30-18:00 レッスン時間 最大30分</p>
10:00		10:00~10:20 みんなでストレッチ			
10:30		10:30~11:00 お腹シェイプ		10:30~11:00 アクアウォーク&ジョグ 中川	
11:00			11:00~11:30 <b>CSLive</b> AIR CYCLE Fitness		<p><b>CSLive</b> セントラルスポーツ ライブ配信エクササイズ</p> <p>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、繋がりを感ずることができる映像配信型プログラムです。 今回はすべてリアルタイム配信【LIVE】となります。</p>
11:30	11:30~12:00 パワーヨガ 大須賀	パワーライド 定員6名			
12:00		12:00~12:30 <b>CSLive</b> ZUMBA	12:00~12:30 有料プライベート レッスン		
12:30	12:30~13:00 コンビネーションエアロ 大須賀		<b>LIVE</b>	12:30~13:00 有料プライベート レッスン	
13:00		13:00~13:30 <b>CSLive</b> ファイトアタックPRO	13:00~13:30 有料プライベート レッスン		
13:30	13:30~14:00 太極拳 館		<b>LIVE</b>	13:30~14:00 有料プライベート レッスン	
14:00		14:00~14:30 <b>CSLive</b> シェイブパンプ	※詳細は別紙参照		
14:30	14:30~15:00 フィールヨガ 松岡		<b>LIVE</b>	14:30~15:00 水士武気 佐々木	
15:00					
15:30					
16:00					
16:30	15:30~18:30 キッズ体育 スクール			15:30~18:30 キッズスイミング スクール	
17:00					
17:30	運動エリアは17:30までご利用いただけます。				

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮ください。
- デイタイムAの14時以降、デイタイムB、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。