

9/21(月) 敬老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 | | <p>整理券</p> <p>10:30~11:00 フロートシェイプ 関口</p> | | |
| 11:00 | | | <p>イベント</p> <p>11:00~11:30 CSLive シェイブパンプ</p> | <p>定員25名</p> | | |
| 11:30 | | 11:30~12:00 パワーヨガ 関口 | <p>LIVE</p> <p>イベント</p> | | <p>イベント</p> <p>CSLive</p> <p>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 感じ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> | |
| 12:00 | | | <p>12:00~12:30 CSLive ファイトアタックPRO</p> | 12:00~12:30 FUNスイム 坂本 | | |
| 12:30 | | 12:30~13:00 シンプルステップ 鈴木 | <p>LIVE</p> <p>イベント</p> | | | |
| 13:00 | | | <p>13:00~13:30 CSLive ダンスWAVE</p> | | | |
| 13:30 | | 13:30~14:00 コンビネーションエアロ 藤来 | <p>LIVE</p> <p>イベント</p> | 13:30~14:00 中級平泳ぎ 山田 | | |
| 14:00 | | | <p>14:00~14:30 CSLive AIR CYCLE Fitness</p> | | | |
| 14:30 | | 14:30~15:00 ファイティング(オリジナル) 中川 | <p>パワーライド LIVE</p> <p>定員6名</p> | | | |
| 15:00 | | | | | | <p>定員制レッスンについて</p> <p>※レッスン開始30分前から 予約表設置致します。 ・ジム3Fインフォメーション ボード前にて予約可能。 ・プログラム毎の予約シート に名前(イニシャル可)を記 入すれば予約完了。 ・プログラム開始30分前より 入室可能。 (レッスン間隔が短い場合清 掃後入室可能) ・スタジオ前階段部分での順 番待ちをご遠慮ください。</p> <p>※プールレッスンの定員制 に関しては、プールエリアに て30分前に整理券配布致し ます。</p> |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | | 16:30~18:30 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。