

9/21(月) 敬老の日プログラムスケジュール

祝日 営業時間 10:00~18:00

	ジムエリア フリースペース	スタジオ		プール		特別プログラム案内
		スタジオ1	スタジオ2			
	定員14名	定員52名	定員26名			
10:30		~11:00 短期体育教室	整理券	~11:00 短期水泳教室 2コース使用	10:30	<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 10:00-18:00 レッスン時間 最大30分</p>
11:00	90年代ダンス ミュージック♪		11:00~11:30 CSLive シェイブパンプ	定員25名	11:00	
11:30		11:10~11:40 ジャズダンス 岡野	LIVE	11:30~12:00 初級背泳ぎ 大旗	11:30	
12:00	骨盤を意識した ヨガプログラム		12:00~12:30 CSLive ファイトアタックPRO		12:00	
12:30		12:00~12:30 骨盤調整 ヨガ 岡野	LIVE		12:30	
13:00		13:00~13:30 コンビネーションステップ 鳥越	13:00~13:30 CSLive ダンスWAVE		13:00	
13:30			LIVE		13:30	
14:00			整理券		14:00	
14:30		14:00~14:30 シンプルエアロ 鳥越	14:00~14:30 CSLive AIR CYCLE Fitness	定員5名	14:30	
15:00			パワーライド LIVE		15:00	
15:30		キッズ 逆上がり教室		15:15~16:30 キッズスクール 【2コース】	15:30	
16:00					16:00	
16:30				16:30~18:30 キッズスクール 【3コース】	16:30	
17:00					17:00	
17:30	運動エリアは17:30までご利用いただけます。				17:30	
18:00					18:00	
18:30					18:30	

CSLive

セントラルスポーツ
ライブ配信エクササイズ

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。

ダンスWAVE

ダンスミュージックを楽しみな
がらバランスよく身体を動か
す有酸素エクササイズです。
ダンスが初めての方でもご参
加いただけます。

定員制レッスンについて

整理券表記のあるレッス
ンは、予め予約券の取得を
お願いいたします。

整理券はレッスン開始30分
前から配布開始いたします。

※取得のためにお並びにな
る際は、さらに10分前(レ
ッスン開始40分前)からとな
ります。

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご注意ください。
- テイタイム、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。
- 整理券はレッスン開始30分前からジムカウンターにて配布いたします。

9/22(火) 秋分の日プログラムスケジュール

祝日 営業時間 10:00~18:00

	ジムエリア フリースペース	スタジオ		プール	特別プログラム案内
		スタジオ1	スタジオ2		
	定員14名	定員52名	定員26名		
10:30		~11:00 短期体育教室	整理券	~11:00 短期水泳教室 2コース使用	10:30
11:00			11:00~11:30 CSLive AIR CYCLE Fitness	定員5名	11:00
11:30		11:10~11:40 シンプルステップ 関口	パワーライド LIVE		11:30
12:00		12:00~12:30 ヨガ 小山	12:00~12:30 CSLive ZUMBA		12:00
12:30			LIVE		12:30
13:00		13:00~13:30 オリジナルエアロ 小林	13:00~13:30 CSLive ファイトアタックPRO	13:00~13:30 アクアビクス 小山	13:00
13:30			LIVE		13:30
14:00	祝日だけの 特別レッスン!	14:00~14:30 チアダンス 小林	整理券		14:00
14:30			14:00~14:30 CSLive シェイブパンプ	定員25名	14:30
15:00			LIVE		15:00
15:30				15:15~16:30 キッズスクール 【2コース】	15:30
16:00					16:00
16:30		キッズ 逆上がり教室		16:30~18:30 キッズスクール 【3コース】	16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30

ご案内

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。

営業時間 10:00-18:00
レッスン時間 最大30分

**AIR CYCLE Fitness
パワーライド**

音楽を楽しみながらシンプルな動きでストレス発散できる、インドアバイクプログラムです。
気持ち良く汗をかくことができ、短時間で効率的なエネルギー消費が期待できます。
パワーライドはAIR CYCLE Fitnessの中でもトップクラスの強度を誇るプログラムです。
シンプルなバイクで、思いっきり汗をかくことができます。

予め整理券を取得ください。

チアダンス

プロ野球チアリーダー経験者の小林IRによる、チアダンスエクササイズ！
レッスン初心者の方から上級者の方まで楽しめるエクササイズを行います。
始めに動きを丁寧に確認し、その後は音楽に合わせて動いていきます。
有酸素運動効果と、いつもは味わえないキュートなレッスンにチャレンジしてみてください！
野球チームに関しては直接本人に聞いてみてください♪

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、ご注意ください。
- テイタイム、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。
- 整理券はレッスン開始30分前からジムカウンターにて配布いたします。