

11/3 (火) 文化の日 スケジュール

営業時間 9:00~19:00

時間	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	時間
		定員57名	定員33名		
10:30		9:00~10:55 キッズ体育 短期教室	9:00~10:55 キッズダンス 短期教室	9:00~11:00 キッズスイミング 短期教室 【1コース】	10:30
11:00					11:00
11:30			11:10~11:50 CSLive ヨガ40		11:30
12:00					12:00
12:30	トレーニング サポート	和ノ魂 SPARK!!!	12:10~12:50 CSLive シンプルエアロ		12:30
13:00	12:00~ 12:30~ 13:00~ 13:30~	11:45~ 13:00(75) シェイプパンプ			13:00
13:30	鈴木・伊藤 フロントにて お申込ください。	13:20~ 14:35(75) ファイトアタック	13:15~14:55 CSLive スムーズ&ヒーリング		13:30
14:00	入会したての方 対象のマシン説明会です。 ぜひ祝日にご家族や ご友人といっしょに ジムを利用しませんか	1種目¥2,420 2種目セットで ¥3,870	14:15~14:45 アスリートキャンプ 無料体験会 鈴木	14:00~14:30 息継ぎクロール 中島	14:00
14:30			大人の部活動！ 様々な運動を短時間・高強度で 行なうトレーニングクラスです！ 予約不要！！	14:40~15:10 中島順子の10分集中！ マンツーマンレッスン	14:30
15:00		15:00~15:30 スクール準備			15:00
15:30				15:15~16:20 キッズスクール 【2コース】	15:30
16:00		15:30~17:30 キッズスクール			16:00
16:30			15:15~18:40 キッズスクール 保護者観覧 スペース	16:20~17:30 キッズスクール 【3.5コース】	16:30
17:00					17:00
17:30		17:30~18:00 スクール片づけ		17:30~18:40 キッズスクール 【4コース】	17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00		スポーツエリア 18:45 CLOSE			19:00
			19:00 閉館		

営業時間・レッスン定員は
下記の通りとなります。

【営業時間】

9:00-19:00

【レッスン定員】

スタジオ1 57名

スタジオ2 33名

和ノ魂

シェイプパンプ×ファイトアタック

和光店IRオールスター

1種目【75分】 2,420円(税込)

2種目【150分】 3,870円(税込)

毎年恒例 秋の和光祭！

和光所屬IRの魅力がたっぷり詰まった
スペシャルレッスンを
お楽しみください！

中島順子の

10分集中！

マンツーマンレッスン
中島

短時間でみっちり指導！

逃げ場なしのマンツーマン10分間

なんと！無料で！

定員はたった3名！

申込受付は

10/27(火)15:00~

下のQRコードから！

覚悟のできた方はお申込ください♡

お申込先着順でご登録いただいた

メールでご案内させていただきます。



デイトタイム・ビジネスナイト
ナイト・他店会員(※)の方は
時間外利用料1,100円にて
ご利用いただけます。

※セントラルスポーツ会員含む

有料イベントにご参加の方は
イベント前30分、後45分まで
時間外利用料なしで
ご利用いただけます。

スケジュールは
インターネットより
ご覧いただけます



- 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。
- 有料レッスンは事前のお申し込みが必要です。館内の掲示物またはホームページをご確認ください。
- スタジオプログラム参加の際は、オンライン予約が必要となります。

オンライン
レッスン予約は →
こちらから



ザバススポーツクラブ和光店