11月3日(火)
文化の日レッスンスケジュール

営業時間　10:00~19:00(運動施設利用は18:45まで)

	スケジュール
10:00	
10:30	10:20~10:50 健康体操(腰痛改善ストレッチ) 堀川
11:00	
11:30	11:00~11:30 シンプルエアロ(K-POPを楽しもう) 堀川
12:00	
12:30	12:20~12:50 ピラティス 國嶋
13:00	
13:30	13:15~13:45 ストレッチ 國嶋
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	16:00~17:00 キッズダンススクール
16:30	
17:00	17:00~18:00 キッズダンススクール
17:30	
18:00	
18:30	スクール後閉館
19:00	

★レッスンご参加にあたって★

▸レッスンへのご参加はスタジオ入口の
”予約台帳”への記入が必要です。
▸レッスン開始70分前よりご予約を開始いたします。
11:00開始のレッスンにつきましては10:00から
ご予約開始となります。
▸定員は、ステップ台を使用するレッスンは12名(※)、
バイクレッスンは6名、それ以外は20名となります。
※シェイプパンプやステップレッスンが該当します。

【紹介キャンペーンのお知らせ】
ご家族と・ご友人と
楽しいフィットネスライフは
いかがでしょうか？

セントラルスポーツジムスタ新浦安　047-712-8135