

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	10:20~10:50 健康体操(腰痛改善ストレッチ) 堀川
10:30	
11:00	11:00~11:30 シンプルエアロ(K-POPを楽しもう) 堀川
11:30	
12:00	12:20~12:50 ピラティス 國嶋
12:30	
13:00	13:15~13:45 ストレッチ 國嶋
13:30	
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。



健康を
分かち合おう。

お友だち紹介制度

紹介者にも入会者にも、嬉しい特典をご用意しています。

お友だち紹介制度



LINEやメールで簡単に紹介ができます!

紹介者特典	入会者特典
Fitness Naviポイント 100ポイント プレゼント <small>【対象者】在籍の会員様に限る。</small>	Fitness Naviポイント 登録手数料 0円 + 100ポイント プレゼント <small>【対象者】過去1年間で在籍履歴がない方かつ最低2ヶ月間在籍を条件とさせていただきます。</small>

【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