

PROGRAM SCHEDULE

セントラルスポーツ生涯学習プラザ 2023年10月~12月

2023.10.5. ver

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots (9:00 to 21:00). Includes activity names like 'スタジオ', 'プール', 'ジムエリア' and various programs such as 'カルチャー', 'スクールのスイミング', 'フィットネス'.

左の模様のレッスンは、別途月会費が必要となります。
健康サポート相談会 ※予約制 40分1回1,650円(税込)体組成計を使い、インストラクターがお客様に合ったエクササイズを紹介するプログラムです。

メンバー以外の方は、1レッスン 550円(税込)が必要となります。
祝日のプールレッスンはありません。
ジムスモ...10分間の少人数グループエクササイズです。
機能改善や簡単なトレーニングを実施しますのでお気軽に参加下さい。(別紙参照)
★ポッチャ(金曜日15:00~)はジム、プール利用券だけでご参加できます。(レッスン料は発生いたしません)

【備品 除菌】使用後の備品の除菌・拭き取りにご協力をお願いします。