

## **PROGRAM SCHEDULE**

セントラルスポーツ生涯学習プラザ 2026年1月～

☆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。☆都合によりレッスン内容やインストラクターが変更になる場合がございます。

☆ジムスモ…10分間の少人数グループエクササイズです。ジム・スタジオご利用の方は無料でご参加頂けます。

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)

1月は、「ジムトレ」(マシン説明会となります) (スタジオ)実施の場合、定員なし

（ジムエリア）実施の場合、定員5名・立位での実施で、開始10分前からジムエリアにて予約を承ります。

☆ホッチャ(金曜日9:15~・15:20~)はシム、フ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)