

# 春日市総合スポーツセンター特別タイムスケジュール

## 9月23日(金) 秋分の日

### フィットネス1

### プログラムのご案内

10:00

ピラティス

10:00~11:00

松島

11:00

ZUMBA TONING

11:15~12:00

松島

12:00

ボディバランス45※FX

12:30~13:15

西山

13:00

ボディコンバット45

13:45~14:30

西山

14:00

コアクロス

15:00~15:30

一坊寺

15:00

16:00

17:00

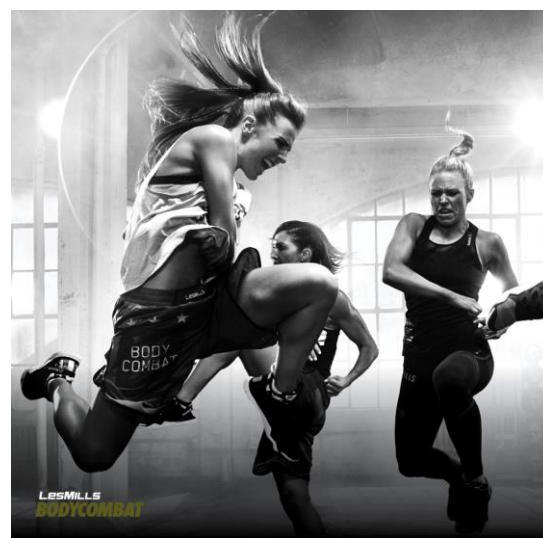
18:00

19:00

20:00

21:00

【ZUMBA TONING(ズンバトナーニング)】  
 強度・・・★～★★★  
 難度・・・★～★★★  
 トナーニングスティック(軽いダンベル)を使いながら、筋力トレーニング要素を加えてズンバを行います。  
 ダンス&トレーニングで楽しく体を動かしましょう!!



### 【感染予防対策に関するご案内】

- 新型コロナウイルスの影響によりプログラムが変更となる場合がございます。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止策として定員を20名とさせていただきます。
- 整理券はレッスン開始時刻の30分前より受付カウンターに設置いたします。お時間になりましたらフロント前・床面マークに合わせてお並びください。
- ロッカーカードのお渡しは整理券配布の10分前からとなります。
- 整理券番号順にご入場ください。

感染予防対策を実施しながら営業中です。  
 来館時のマスクの着用・手指の消毒などご協力をお願いいたします。