

2026年3月20日(金) 春分の日 プログラムスケジュール

営業時間/10:00~20:00(プールエリアは19:30までご利用頂けます。)

	1スタジオ	2スタジオ	Sスタジオ	プール
	1階	2階	2階	1階
10:00				
	呼吸(コア)トレーニング 10:20~10:50 ¥ 芦田 圭子	ベーシックエアロ 10:20~11:50 井上 千枝		
11:00				
	リフレッシュムーブ 11:05~11:50 芦田 圭子	チャレンジエアロ 11:10~11:55 井上 千枝		
12:00				
	UBOUND 12:15~13:00 久野 翔利	BODYSTEP 12:15~13:00 高木 智子	TRY nations Lv.2 12:00~13:00 ¥ コーチ	
13:00				
	ベリーダンス 13:10~13:55 ワンヤン	BODYCOMBAT 13:15~14:00 高木 智子	リラックスヨガ 13:15~14:00 恩田 好子	
14:00				
	サルサシャイン 14:10~14:55 中井 麻紀子	BODYBALANCE 14:20~15:05 斎藤 ひとみ		アクア 14:30~15:15 中野渡 快人
15:00				
	ヨガ 15:15~16:00 yuki	ZUMBA 15:30~16:15 山田 さとみ		【キッズ】 スイミングスクール 15:20~19:05
16:00				
		ストレッチ 16:35~17:05 山田 さとみ		
17:00				
18:00				
19:00				

お知らせ

当日は祝日営業となりますので、デイトタイム・イブニング・スマートビズ会員の方は別途時間外利用料1,650円(税込)をお支払いの上ご利用頂けます。

全てのレッスンで、リザーブでのご予約が必要です。

14日前のレッスン終了10分後 からレッスン開始15分前までご予約可能です。

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス本駒込24