3月20日(金) 祝日特別タイムスケジュール

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます

¥ ・・・有料プログラム

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

3/20　金曜日　春分の日

	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00		¥ 10:15 ～ 11:15 【有料】 太極拳 長谷川 恵津子	9:00 ～ 11:00 ジュニアスイミング体験会 ※最大2コース使用予定
11:00	10:30 ～ 11:15 ヨガ 窪田 みゆき		¥ 11:00 ～ 12:00 【有料】 成人スクール（初級） 岡野 洸太
12:00	11:35 ～ 12:05 レギュラーステップ 武田 知子 12:20 ～ 12:50 レギュラーエアロ　武田 知子	11:55 ～ 12:40 BODYBALANCE 古川 舞	¥ 12:10 ～ 13:10 【有料】 成人スクール（初心者） 岡野 洸太
13:00	13:05 ～ 13:50 ZUMBA® 高橋 真喜	13:05 ～ 13:50 ピラティス 奥 明代	
14:00	14:10 ～ 14:55 ピラティス 奥 明代	14:05 ～ 14:20 リセットポール　スタッフ	13:45 ～ 14:15 水中ウォーキング　関口 潤 14:25 ～ 14:55 アクア　関口 潤
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			

※全てのプログラムが定員制および予約制です

※レッスン開始15分前に空き枠があれば、当日リザーブ予約にてご参加いただけます

※プログラム開始のおよそ10分程前より、スタジオにご入場いただけます

スポーツクラブ
ルネサンス 南大沢24

【祝日営業】10:00～20:00
※マシン・プール・スタジオ利用　19:30まで