

3月20日(金)祝日 プログラムタイムスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール
9:00					
10:00	ベーシックエアロ 9:55~10:25 宮川 真希	リラックスヨガ 9:35~10:20 あさこ			
11:00	リフレッシュムーブ 10:45~11:30 河瀬 和美	ベーシックエアロ 11:00~11:30 宮川 真希	【登録制】 TRYnation Team Training Level1 11:00~12:00		ジュニア スイミング 10:15~12:00
12:00	ピラティス 11:50~12:35 石塚 正人	ストレッチ 12:00~12:30 宮川 真希			
13:00	ヨガ 12:55~13:40 宮川 真希	フラダンス 12:55~13:40 吉田 千恵子			
14:00	BODYCOMBAT 14:00~14:45 松下 哲也 ※	タヒチアンダンス 14:00~14:45 Tsubaki			アクア 13:50~14:35 管 麻衣
15:00	45分拡大レッスン!!	リラックスヨガ 15:15~16:00 三富 三紀			
16:00					
17:00		ジュニア チアダンス 16:25~18:35			ジュニア スイミング 15:30~18:30
18:00					
19:00	※4月3日(金)分の予約は 14:55開始となります				
20:00					



...入門者向けプログラム



...初心者の方でも安心してご参加いただけます



...中級者の方向けのレッスンになっています。



...登録制の有料スクールレッスンとなります。



...ジュニアスクール

利用可能時間のご案内

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを2~4コースに制限させていただきます。
※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。
※ジュニアスイミングは遠ま通りの時間で実施致します。

スポーツクラブ & サウナスパルネサンス 戸塚

TEL.045-869-1090

営業時間/9:00~20:00 (プールエリアのご利用は9:00~19:30までとなります。)