

5月5日(火)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 9:30~10:15 未定	ボディリセット 9:50~10:20 高橋 美穂			
11:00	ボディリセット 10:50~11:35 高橋 美穂	チャレンジステップ 10:40~11:25 小東 勇太			アクア 10:30~11:15 植村 千穂
12:00	ZUMBA® 11:55~12:40 Asaha	チャレンジエアロ 11:45~12:30 小東 勇太		シェイプシリーズ 12:15~12:30	
13:00	Group Centergy 13:00~13:45 築花 かをり	レギュラーステップ 12:50~13:20 小東 勇太			
14:00	RITMOS 14:05~14:50 右田 かおり	ヨガ 14:00~14:45 MARI			
15:00		Essential Pilates 15:05~15:50 MARI			
16:00					
17:00		【登録制】 HIPHOP R&B 16:30~17:30 Angelo			
18:00					
19:00					
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通表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。)