

5月5日(火) 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。

5 / 5 火曜日 こどもの日		
スタジオ 1	スタジオ 2	プール
<p>リラックスヨガ 10:15~11:00 YO-KO</p>	<p>シェイプエアロ 10:20~11:05 榎引 晶子</p>	
<p>RITMOS 11:20~12:05 SAYO</p>	<p>リフレッシュムーブ 11:20~12:05 榎引 晶子</p>	
<p>リラックスヨガ 12:20~13:05 YO-KO</p>	<p>Group Fight 12:30~13:00 上原 ゆかり</p>	<p>水中ウォーキング 12:30~13:00 榎引 晶子</p>
<p>プチボールエクササイズ 13:20~14:05 山本 奈美子</p>	<p>Group Centergy 13:15~14:00 水谷 千郷</p>	<p>アクア 13:10~13:40 榎引 晶子</p>
<p>ZUMBA® 14:20~15:05 留加</p>	<p>らくトレ 14:15~14:30 スタッフ</p>	
<p>オリジナルエアロダンス &トレーニング 15:25~16:10 山本 奈美子</p>	<p>キッズダンス 年中~小3 15:20~16:20</p>	
<p>キッズダンス 小2~小6 16:30~17:30</p>		<p>ジュニアスイミング スクール 14:55~19:35</p>
<p>キッズダンス 小2~小6 17:40~18:40</p>		

※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