

2026年4月29日(水・祝) 昭和の日タイムスケジュール

※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。

4月29日(水・祝)		
Aスタジオ	プール	オープンスタジオ
9:00		
9:30~10:15 リラックスヨガ 島田 はつこ		
10:30~11:15 ヨガ 島田 はつこ	10:45~11:30 アクア 叶夢	
11:30~12:15 ZUMBA YUKA		
12:30~13:15 チャレンジエアロ 西田 香	13:00~13:45 アクア YUKA	¥ はじめてのピラティススクール 11:40~12:30 島田 はつこ
13:30~14:00 Group Power 手島 佑貴		
14:15~15:00 ボディリセット 百々 美幸		¥ YUKATレ!『ボディメイク』 14:15~15:15 YUKA
15:15~16:00 チャレンジステップ 城 朱美		
16:15~17:00 ZUMBA 城 朱美		
¥ ZUMBA SPECIAL EVENT 17:20~18:20 岡山裕介×柴田竜一 ※詳細は別途POPをご確認ください。		
18:00		
19:00		
20:00		

●枠内に色がついているプログラムは
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

【利用可能時間のご案内】

- プールエリアは、19:30までご利用いただけます。
- ジムエリアのご利用、また営業終了時刻は20:00となります。

スポーツクラブ ルネサンス あべの24

☎06-6641-6109