

5月4日（月）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	プール
9:00			
10:00	定 9:45 ~ 10:15 ボディリセット 仁井田 敬子	定 9:45 ~ 10:15 フローヨガ 小寺 孝子	
11:00	定 10:25 ~ 10:55 ベーシックエアロ 仁井田 敬子	定 10:30 ~ 11:15 ヨガ 小寺 孝子	定 10:15 ~ 10:45 アクア 弓場 美恵子
12:00	定 11:05 ~ 11:35 ZUMBA GOLD 廣野 彩花		
13:00	定 11:45 ~ 13:00 ZUMBA75 廣野 彩花&松園 剛		
14:00	定 13:15 ~ 14:00 ピラティス 日隈 一行		
15:00	定 14:15 ~ 15:00 リラックスヨガ 岸田 実千代		定 14:00 ~ 14:30 アクア 岩崎 保
16:00	定 15:15 ~ 16:15 Group Fight 東 沙季&加藤 万穂		
17:00	定 16:30 ~ 17:30 Group Blast 東 沙季&加藤 万穂&坂元 結		
18:00			

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。

 ...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。	
 ...定員制プログラム	
 ...有料プログラム	

スポーツクラブ&サウナルネサンス 狭山24 072-365-8000
 <有人営業時間> 9:30~19:00 <無人営業時間> 19:00~9:30
 (ロッカー・お風呂9:30~19:00 プールエリア9:30~18:30まで)