

7月20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	スタジオ3	コンディショニング	プール
9:00					
10:00	レギュラーエアロ 9:35~10:20 緑川 五月	ヨガ 9:30~10:15 坂野 未来			
11:00	ベーシックエアロ 10:35~11:05 緑川 五月	ストレッチ 10:30~11:00 馬場 恵里奈			ジュニア スイミング 10:15~12:00
12:00	シェイプエアロ 11:20~12:05 馬場 恵里奈	ヨガ 11:15~12:00 中山 かおる			
13:00	Group Power 12:40~13:25 小竹 海斗	リラックスヨガ 12:15~13:00 中山 かおる			
14:00	UBOUND 13:50~14:20 小竹 海斗	フラダンス 13:40~14:25 吉田 千恵子			スイム多種目 13:05~13:35 金子 聡美
15:00	Group Groove 14:45~15:30 犬童 祐花	バレエ 15:00~15:30 中畑 綾香			【登録制】 成人スイミング スクール(初級) 13:45~14:45 金子 聡美
16:00	ベーシックエアロ 15:50~16:35 Idumi	バレエ 15:45~16:30 中畑 綾香			ジュニア スイミング 15:30~18:30
17:00					
18:00			ジュニア 空手・トウシューズ 17:30~20:15		
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。)