7月20日(月) 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。

7/20　月曜日　海の日

	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00	リラックスヨガ 10:20～11:05 佐藤 裕美	【有料】 健康増進スクール 膝痛らくらく体操 10:15～11:15 水島 裕行	ジュニアスイミング スクール 10:15～11:15
11:00	らくトレ　11:35～11:50	ヨガ 11:30～12:15 RUI	【有料】 成人スクール（中級） 11:15～12:15 小俣 泉
12:00	Group Fight 12:10～13:10 上原 ゆかり	ベリーダンス 12:30～13:15 RUI	水中ウォーキング 12:35～13:05　小室 美帆
13:00	太極拳 13:25～14:10 大久保 朋美	Group Power 13:35～14:35 藤澤 聖弥	アクア 13:15～13:45　小室 美帆
14:00			
15:00	バレエ 14:40～15:10　沼口 賢一		
16:00	バレエ 15:25～16:10 沼口 賢一		ジュニアスイミング スクール 14:55～18:40
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			

※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