

8月11日(火)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	ベーシックエアロ 9:30～10:15 中野渡 快人	ピラティス 9:50～10:20 高橋 ますみ			
11:00	リフレッシュムーブ 10:50～11:35 高橋 ますみ	チャレンジステップ 10:40～11:25 小東 勇太			アクア 10:30～11:15 中野渡 快人
12:00	ZUMBA® 11:55～12:40 Asaha	チャレンジエアロ 11:45～12:30 小東 勇太		シェイプシリーズ 12:15～12:30	
13:00	Group Centergy 13:00～13:45 調整中	レギュラーステップ 12:50～13:20 小東 勇太			
14:00	RITMOS 14:05～14:50 調整中	ヨガ 14:00～14:45 MARI			
15:00		Essential Pilates 15:05～15:50 MARI			
16:00					
17:00		【登録制】 HIPHOP R&B 16:30～17:30 Angelo			
18:00					
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。）