

横須賀クラブ 特別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。

8/11 火曜日				
	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース
10:00				
11:00	10:15～11:00 リフレッシュムーブ 石塚 正人	10:15～11:00 チャレンジエアロ AKKO		
12:00	11:20～12:05 レギュラーステップ ～バーティカル～ AKKO	11:20～12:05 ピラティス ～強度アップ～ 石塚 正人		11:30～14:30 TRYnations Team Training
13:00	12:25～13:10 レギュラーエアロ AKKO	12:25～12:55 ZUMBA 川崎 三貴子	12:15～12:45 水中ウォーキング 井上 由美子	
14:00	13:30～14:15 リラックスヨガ YUKA	13:15～14:00 Group Fight 高橋 謙太朗	13:00～13:30 アクア 井上 由美子	13:00～14:00 TRYnations Team Training
15:00	14:35～15:20 フロ-ヨガ ～ゆっくりかんたん～ YUKA			
16:00	15:40～16:25 骨盤スリム 松原 かおる			
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となっております。
※レッスン開始15分前に空き枠があれば、当日ご参加いただけます。

- ・・・黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- ¥

・・・有料スクール

スポーツクラブ ルネサンス 横須賀24

◆営業時間／【月～金】 9:00～23:00 【土】10:00～22:00 【日】10:00～20:00

◆休館日／水曜日 ◆TEL／046-820-0109