

2026年 9月22日 国民の休日 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。

9/22 火曜日				
	スタジオ1	スタジオ3	HOT女性専用	25Mプール
09:00				
10:00	9:45～10:30 ヨガ kumsil	9:40～10:25 バレトン 山口 隆弘		
11:00	10:50～11:35 ベーシックエアロ kumsil	10:40～11:25 Group Centergy 山口 隆弘		
12:00	11:50～12:35 【本日赤塚デビュー!】 Group Fight 上原 そら	11:50～12:35 Essential Pilates Lenn		11:45～12:15 水中ウォーキング 木山 拓郎
13:00	12:55～13:40 バレエ 矢島 優子	13:00～14:00 【有料】 スクールボクシング 茂呂 一雄・Lenn	13:00～13:45 【女性専用】ホットヨガ EMME	12:20～13:05 アクア 木山 拓郎
14:00	14:00～15:00 【有料】 ヴァリエーションバレエ 矢島 優子		14:05～14:50 【女性専用】ホットリラックスヨガ EMME	14:15～15:15 成人 スイミングスクール 中級 佐藤 智子
15:00				
16:00				
17:00			【プールエリア】ご利用可能時間・エリア 16:45～17:45 ジャグジー・マッサージのみ 17:45～18:45	15:45～18:45 ジュニアスイミングスクール (3コース使用) ◆16:45～17:45◆ (全コース使用)
18:00		18:00～19:00 ジュニアスクール チア		17:45～18:45 成人 スイミングスクール中級 (11コース使用) 鳥山 優波
19:00				

…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。

…有料プログラム

※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。

スポーツクラブ ルネサンス 赤塚24