

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 相模原		9月22日(火) 祝日スケジュール			
10:00	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	10:00
10:30	ベーシックエアロ 10:25~11:10 古川 浩史				10:30
11:00					11:00
			【女性限定】 ピラティス 11:00~12:00 大久保 美代子		
11:30	ZUMBA 11:25~12:10 留加	ヨガ 11:30~12:15 笠井 恵			11:30
12:00				水中ウォーキング 12:00~12:30 小室 美帆	12:00
12:30	24式太極拳 12:25~13:10 二ノ城 英介	Essential Pilates 13:35~14:20 大久保 美代子	【女性限定】 ベーシックヨガ 12:35~13:35 齊藤 佳奈子	アクア 12:40~13:10 小室 美帆	12:30
13:00					
13:30	レギュラーエアロ 13:25~14:10 水島 葉子				13:30
14:00		ストレッチ 13:40~14:10 小室 美帆			14:00
			【女性限定】 ビューティモヨガ 14:05~15:05 齊藤 佳奈子		
14:30	骨盤スリム 14:30~15:15 小室 美帆	UBOUND 14:35~15:20 岩倉 広樹			14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00	Group Fight 15:35~16:20 岩倉 広樹 & 東江 尚磨		【女性限定】 Stone SPA Time 15:30~16:30		16:00
16:30					16:30
17:00	ジュニアチアダンス 16:40~18:45	Group Centergy 16:40~17:25 兒玉 奈津美			17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30		TRYnations Team Training 18:00~19:00 兒玉 奈津美			18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30
23:00	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	23:00