

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 聖路加ガーデン				シルバーウィーク祝日スケジュール							
	9月21日(月) 敬老の日			9月22日(火) 国民の休日			9月23日(水) 秋分の日				
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
10:00										10:00	
10:30										10:30	
11:00		ヨガ 10:30~11:15 mari	 水中ウォーキング 10:50~11:20 晴		ヨガ 10:45~11:30 西山美奈子			リラックスヨガ 10:45~11:30 天内智子	 水中ウォーキング 11:00~11:30 松本敬子	11:00	
11:30										11:30	
12:00	Essential Pilates 11:35~12:20 mari	Beat Boxing 11:35~12:20 Rio	アクア 11:30~12:15 晴	 シェイプエアロ 11:50~12:20 西山美奈子	 リラックスヨガ 11:50~12:35 安斉奈緒美		 リフレッシュムーブ 11:45~12:30 岡野亮子	 Group Power 11:50~12:35 杉山嵩憲	 アクア 11:40~12:10 松本敬子	12:00	
12:30										12:30	
13:00		レギュラーエアロ 12:35~13:20 熊谷真美子								13:00	
13:30	太極拳 13:00~13:45 ヨウコ			Essential Pilates 12:55~13:40 安斉奈緒美	フラダンス 12:50~13:35 田邊万由子		ベリーダンス 12:55~13:40 Parwanaフミ	Group Fight 12:55~13:40 杉山嵩憲		13:30	
14:00		チャレンジエアロ 13:35~14:20 熊谷真美子								14:00	
14:30				フラダンス 有料レッスン 14:00~15:00 田邊万由子	ストレッチ 13:55~14:25 亀井今日子	 水中ウォーキング 14:05~14:35 町田裕美子	骨盤スリム 14:00~14:45 西部桂子	ZUMBA 14:00~14:45 加藤早利	大人スイミング (中級) 14:00~15:00 濱崎久美子	14:30	
15:00		Group Blast 14:45~15:30 佐藤睦子			バレエ 14:40~15:25 亀井今日子	 アクア 14:15~15:15 町田裕美子				15:00	
15:30	ZUMBA 15:00~15:45 Macky					 ジュニア スイミング 15:15~19:00		UBOUND 15:05~15:50 落合椋		15:30	
16:00		 Group Power 15:50~16:35 西山輝		Group Blast 16:00~16:45 玉木陽							16:00
16:30					 エイベックス ダンススクール (入門) 16:30~17:30				Group Fight 16:10~16:55 落合椋	 ジュニア スイミング 16:15~18:15	16:30
17:00				Group Fight 17:00~17:45 玉木陽							17:00
17:30					 エイベックス ダンススクール (初級) 17:40~18:40						17:30
18:00										18:00	
18:30										18:30	
19:00										19:00	
	チェックアウト時間 19:00			チェックアウト時間 19:00			チェックアウト時間 19:00				
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		