

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。

9/22 火曜日

10:00	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	10:15～11:55 ジュニアスイミング スクール 2コース		11:00
12:00	11:20～12:05 レギュラーステップ AKKO	11:20～12:05 ピラティス 石塚 正人		¥ 11:30～14:30 TRYnations Team Training	12:00
13:00	12:25～13:10 レギュラーエアロ ～懐メロ～ AKKO	12:25～13:10 ZUMBA 川崎 三貴子	12:15～12:45 水中ウォーキング ～ツール使用～ 井上 由美子	¥ 13:00～14:00 TRYnations Team Training	13:00
14:00	13:30～14:15 リラックスヨガ YUKA	13:30～14:00 Group Fight ～バックナンバー～ 高橋 謙太郎			14:00
15:00	14:35～15:20 フローヨガ ～いやしのフローヨガ～ YUKA			★ランニングイベント開催★ 「正しく走れる」ためのプチセミナー付き！ 詳細は、別途POPをご確認ください。	15:00
16:00	15:40～16:25 骨盤スリム ～夏の疲れをリセット～ 松原 かおる				16:00
17:00		16:25～17:25 ジュニアバレエスクール	15:45～16:45 ジュニアスイミング スクール 2コース		17:00
18:00					18:00
19:00		17:35～19:05 ジュニアバレエスクール	16:45～20:15 ジュニアスイミング スクール 4コース		19:00
20:00					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