

祝日レッスンスケジュール

※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

5F	6F	プール
	¥ 10:30～11:30 ZUMBA 石上 文絵	
11:00～11:30 ボディリセット 大森 麻紀		
		¥ 11:30～12:30 泳法改善スクール 福田 美穂
11:45～12:15 RITMOS 大森 麻紀	¥ 11:45～12:45 【プラススクール】 Sintex® 背骨の調律エクササイズ 川島 千裕	
12:30～13:00 ベーシックエアロ 池田 扶実子		
13:15～14:00 Essential Pilates 福田 美穂	13:15～13:45 UBOUND 伴野 楓	13:20～13:50 水中ウォーキング 池田 扶実子
	14:00～14:30 ストレッチ 伴野 楓	
¥ 14:15～15:15 【プラススクール】 太極拳 中井 薫		
	¥ 14:50～15:50 【有料イベント】 バレエ動作を基にした フット&コアトレーニング 武田 春美	
¥ 16:10～18:10 【外部イベント】 スキーコンディショニングセミナー		

※祝日営業時間: 10:00～20:00

※全てのプログラムが予約制または定員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。

 ...無料レッスン

 ...有料レッスン

スポーツクラブ ルネサンス 梅田