

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。

9/23 水曜日

5F

6F

プール

11:00~11:30
リフレッシュムーブ
中田 浩介



11:15~12:15
ZUMBA
的場 さゆり

11:45~12:15
ピラティス
川島 千裕

12:30~13:00
ヨガ
川島 千裕



12:30~13:30
【プラススクール】
ステップアップボディシェイプ
垣野 満裕美

13:45~14:15
ベーシックステップ
的場 さゆり



13:30~14:30
成人スクール 初級
大山 雄一郎

14:30~15:00
リラックスヨガ
久保 美恵子

14:30~15:15
Group Blast
水野 喜秋
仙波 桜

14:45~15:15
アクア
的場 さゆり

15:30~16:00
Group Power
吉谷 勇人

16:15~16:45
Group Fight
白井 誠人

※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