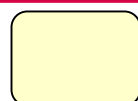


2026年 10月12日 スポーツの日 特別タイムスケジュール

※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。

10/12 月曜日				
	スタジオ1	スタジオ3	HOT女性専用	25Mプール
09:00				
10:00	 9:50~10:35 骨盤スリム 杉山 一三			
11:00	 10:50~11:35 Essential Pilates Lenn	10:00~10:45 ダンスフィットネス 茂木 紀子	 11:00~11:45 【女性専用】 ホットヨガ 武田 知子	 10:30~11:00 水中ウォーキング 植村 千穂
12:00	 11:55~12:40 バレエ Lenn	11:00~11:45 RITMOS 茂木 紀子		 11:10~11:40 アクア 植村 千穂
13:00	 13:05~13:50 ヨガ 中村 仁美	 13:15~13:45 UBOUND 大友 望		
14:00	 14:15~15:00 フラダンス 田邊 万由子	 14:05~15:05 【有料】定員 10名 ヨガ 中村 仁美	予約開始時間 9/28 15:15~	
15:00				
16:00	15:20~16:20 フラダンス 田邊 万由子	16:00~17:00 ジュニアスクール 空手 (年中~小2)		15:00~16:45 ジュニアスイミング 特別体験教室 (ゆっくりコースの半分使用)
17:00				
18:00		17:15~18:15 ジュニアスクール 空手 (小2~小6)		
19:00				



…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



…有料プログラム

※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。

スポーツクラブ ルネサンス 赤塚24