

9月21日(月) 祝日特別タイムスケジュール

□ ……初心者の方でも
安心してご参加いただけます
¥ ……有料プログラム

※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 / 21 月曜日 敬老の日		
スタジオ 1	スタジオ 2	プール
ヨガ 10:20～11:05 高田 早織	【有料】 健康増進スクール 膝痛らくらく体操 10:15～11:15 水島 裕行	ジュニアスイミング スクール 10:15～11:15
ZUMBA® 11:20～12:05 Macky	ヨガ 11:30～12:15 鈴木 章子	【有料】 成人スクール (中級) 11:15～12:15 小俣 泉
ベーシックエアロ 12:20～13:05 井田 章子	レッスン休講	水中ウォーキング 12:35～13:05 小室 美帆
太極拳 13:25～14:10 大久保 朋美	Group Fight 13:35～14:35 上原 ゆかり	アクア 13:15～13:45 小室 美帆
バレエ 14:40～15:10 沼口 賢一	レギュラーステップ 14:55～15:55 高木 裕子	ジュニアスイミング スクール 14:55～18:40
バレエ 15:25～16:10 沼口 賢一		

※全てのプログラムが定員制および予約制です

※レッスン開始15分前に空き枠があれば、当日リザーブ予約にてご参加いただけます

※プログラム開始のおよそ10分程前より、スタジオにご入場いただけます

スポーツクラブ
ルネサンス 南大沢24

【祝日営業】10:00～20:00
※マシン・プール・スタジオ利用 19:30まで