

10月12日 月曜日 祝日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) 祝日				
	スタジオ	Rスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:00	10:00~10:45 やさしいヨガ 杉本 昇			10:00~11:00 ジュニアスイミングスクール (1コース使用)
11:00			10:30~11:30 らくヨガ YUKO	
	11:05~11:50 ピラティス 杉本 昇	11:15~11:45 RPM 森田 瀬奈		11:15~11:45 アクア 金井 道代
12:00				
	12:10~12:55 Group Power 見学 大祐		12:00~13:00 美姿勢ヨガ Kazu	
13:00				
	13:15~14:00 Group Fight 大井 克彦		13:20~14:20 ビューティモヨガ 杉本 昇	13:30~14:00 水中ウォーキング 楳原 一美
14:00				
	14:15~15:00 Group Centergy 巽 さやか			14:15~14:45 アクア 楳原 一美
15:00				
	15:20~16:05 フリースタイルダンス45 巽 さやか			
16:00	K-POPの音楽に合わせて、楽しく踊りませんか？ ダンス初心者の方も大歓迎！ 難しいことは気にせずに、音楽に合わせて思いっきり 楽しみましょう♪♪			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				

- ※ …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。
- ※プログラム開始のおよそ10分ほど前よりご入場いただけます。
- ※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 もりのみや