

横須賀クラブ 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2	プール	フリースペース	10:00
10:15～11:00 やさしいヨガ 吉田 美奈子		¥		11:00
	11:05～11:20 リセットボール	10:30～11:30 成人スクール 小林 雅代 大串 玲		12:00
11:20～12:05 ZUMBA@ メンリー陽子		11:45～12:15 平泳ぎベーシック 大串 玲		13:00
12:25～13:10 Group Blast 鈴木 里佳	11:40～12:25 Essential Pilates 田澤 瞳	12:35～13:05 水中ウォーキング 大串 玲	¥	14:00
13:30～14:15 Group Power 松長 正樹 鈴木 里佳	12:45～13:30 バレエ ～バーレッスン～ 杉浦 大樹		13:00～14:00 TRYnations Team Training	15:00
	13:55～14:40 バレエ ～センターレッスン～ 杉浦 大樹			16:00
14:35～15:05 レギュラーエアロ AKKO				17:00
15:25～16:10 骨盤スリム 河瀬 和美	15:25～16:10 チャレンジエアロ AKKO			18:00
				19:00
				20:00

※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。
※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。

…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

スポーツクラブ ルネサンス 横須賀24

◆営業時間／【月～金】9:00～23:00 【土】10:00～21:00 【日】10:00～20:00

◆休館日／水曜日

◆TEL/046-820-0109