

2026年10月12日(月祝) プログラムスケジュール

※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	バイクスタジオ	HOT女性専用	25Mプール
10:00				ジュニアスイミング休講 終日 全コース利用可能です
	10:30～11:15 やさしいヨガ 桜井 美恵			
11:00				
	11:40～12:10 ベーシックエアロ 吉村 有理菜		¥ 11:35～12:35 HOT骨盤ヨガ 桜井 美恵	
12:00				
	12:30～13:15 ピラティス 吉村 有理菜	12:30～13:00 RPM 千葉 深雪		
13:00				
	13:35～14:05 Group Power 多胡 太陽			
14:00				
	14:25～14:55 ボールストレッチ 高根 祐子			
15:00				
16:00				
17:00	16:35～17:35 ジュニア空手 (年中～小1)			
18:00	17:45～18:45 ジュニア空手 (小2～小6)			
19:00				
20:00	祝日営業の為、通常営業時間は 10：00～20:00 になります。			
21:00	…黄色のプログラムは、初心者の方でも ¥ …有料プログラム 安心してご参加いただけます。			
22:00				
23:00				

スポーツクラブ ルネサンス 習志野24