

振替営業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。

9/23 水曜日 (秋分の日)		
Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ
10:00		
10:30~11:15 ピラティス 塩浦 香織	10:30~11:15 ホットリラックスヨガ 菅 明美	10:30~10:35 ラジオ体操
11:30~12:15 ZUMBA NORIKO	11:45~12:30 ホットダイナミックヨガ 菅 明美	
12:45~13:30 Group Fight 鈴木 里佳	13:00~13:45 ホットリラックスヨガ みきこ	
14:00~14:45 Group Power Chii		
15:05~15:50 ヨガ Chii		
16:15~17:00 Group Groove 武井 瑞奈		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

振替営業日(祝日営業)

営業時間: 10:00~20:00

※デイトタイム会員様もご利用いただけます。

※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。

※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。

※担当者代行となる場合はWEBの代行情報にてお知らせいたします。

9/30 水曜日		
Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ
10:00		
10:30~11:15 ベーシックエアロ 三富 三紀	10:30~11:15 ホットリラックスヨガ みきこ	10:30~10:35 ラジオ体操
11:45~12:30 ヨガ 三富 三紀	11:45~12:30 ホットベーシックヨガ みきこ	
13:00~13:30 UBOUND かな	13:00~13:45 ホットリラックスヨガ みきこ	
14:00~14:45 ZUMBA かな		
15:05~15:50 Group Centergy かな		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	19:00~19:45 ホットダイナミックヨガ 井田 章子	
19:30~20:15 Group Power Chii	20:00~20:45 ホットベーシックヨガ 齊藤 佳奈子	
20:35~21:20 Group Centergy Chii	21:00~21:45 ホットリラックスヨガ 齊藤 佳奈子	
22:00		
23:00		

●・・・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。

¥・・・有料プログラム

10/7・10/14・10/21・11/18 水曜日		
Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ
10:00		
10:30~11:15 ベーシックエアロ 三井 恵子	10:30~11:15 ホットヨガ 菅 明美	10:30~10:35 ラジオ体操
11:45~12:30 ヨガ 三井 恵子	11:45~12:30 ホットベーシック 菅 明美	
13:00~13:30 UBOUND かな	13:00~13:45 ホットやさしいヨガ みきこ	
14:00~14:45 ZUMBA かな		
15:05~15:50 Group Centergy かな		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	19:00~19:45 ホットピラティス 河瀬 和美	
19:30~20:15 Group Power Chii	20:00~20:45 ホットヨガ 齊藤 佳奈子	
20:35~21:20 Group Centergy Chii	21:00~21:45 ホットやさしいヨガ 齊藤 佳奈子	
22:00		
23:00		

11月18日はラジオ体操の
開催はございません

【スタジオへの入場について】

◆プログラム開始のおよそ10分程前よりご入場いただけます。

フィットネスクラブ&サウナスパ ルネサンス上大岡

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

◆休館日／水曜日

◆TEL／045-353-7109