

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 相模原		11月3日(火)祝日スケジュール			
10:00	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	10:00
10:30	ベーシックエアロ 10:25～11:10 古川 浩史				10:30
11:00					11:00
			【女性限定】 ピラティス 11:00～12:00 大久保 美代子		
11:30	ZUMBA 11:25～12:10 留加	ヨガ 11:30～12:15 笠井 恵			11:30
12:00				水中ウォーキング 12:00～12:30 小室 美帆	12:00
12:30	24式太極拳 12:25～13:10 二ノ城 英介		【女性限定】 【新】やさしいヨガ 12:35～13:35 齊藤 佳奈子		12:30
13:00		Essential Pilates 13:35～14:20 大久保 美代子		アクア 12:40～13:10 小室 美帆	13:00
13:30	レギュラーエアロ 13:25～14:10 水島 葉子			成人スイミング 初級 13:30～14:30 早川 凜花	13:30
14:00		ストレッチ 13:40～14:10 小室 美帆			14:00
			【女性限定】 【新】フローヨガ 14:05～15:05 齊藤 佳奈子		
14:30	骨盤スリム 14:30～15:15 小室 美帆	UBONUD 14:35～15:20 岩倉 広樹			14:30
15:00					15:00
				ジュニアスイミング 15:15～20:50 フィットネス会員の方は 19:30まで	15:30
15:30					15:30
16:00	Group Blast 15:35～16:20 Hiromi & 岩倉 広樹				16:00
					16:30
16:30					16:30
17:00	ジュニアチアダンス 16:40～18:45	ストレッチ 16:40～17:25 Hiromi			17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30		TRYnations Team Training 18:00～19:00 兒玉 奈津美		18:30	
19:00				19:00	
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30
23:00	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	23:00