

11月3日(火) 祝日特別タイムスケジュール

 ……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

※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。

11 / 3 火曜日 文化の日		
スタジオ 1	スタジオ 2	プール
やさしいヨガ 10:15～11:00 YO-KO	シェイプエアロ 10:20～11:05 櫛引 晶子	
RITMOS 11:20～12:05 SAYO	リフレッシュムーブ 11:20～12:05 櫛引 晶子	
フローヨガ 12:20～13:05 YO-KO	Group Power 12:30～13:30 錦織 孝紀	水中ウォーキング 12:30～13:00 櫛引 晶子
プチボールエクササイズ 13:20～14:05 山本 奈美子	Group Fight 13:50～14:35 錦織 孝紀	アクア 13:10～13:40 櫛引 晶子
ZUMBA® 14:20～15:05 留加		
オリジナルエアロダンス &トレーニング 15:25～16:10 山本 奈美子	キッズダンス 年中～小3 15:20～16:20	
キッズダンス 小2～小6 16:30～17:30		ジュニアスイミング スクール 14:55～19:35
キッズダンス 小2～小6 17:40～18:40		

※全てのプログラムが定員制および予約制です

※レッスン開始15分前に空き枠があれば、当日リザーブ予約にてご参加いただけます

※プログラム開始のおよそ10分程前より、スタジオにご入場いただけます

スポーツクラブ
ルネサンス 南大沢24

【祝日営業】10:00～20:00
※マシン・プール・スタジオ利用 19:30まで