スポーツクラブ＆サウナ
ルネサンス　武蔵小杉24

11月23日(月)勤労感謝の日スケジュール

	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール
10:00				
10:30	トータルシェイプ 10:30～11:15 三富 三紀	Group Centergy 10:20～11:05 佐藤 桂	ホットヨガ 10:45～11:15 AYAKO	水中ウォーキング 10:20～10:50 安田 樹里
11:00				アクア 11:00～11:30 安田 樹里
11:30		やさしいヨガ 11:30～12:15 IZUMI	ホットヨガ 11:30～12:00 AYAKO	
12:00	¥ チャレンジエアロ 12:00～13:00 ななみ			
12:30		ZUMBA 12:30～13:15 納多 浩子		成人 スイミングスクール 中級 12:20～13:20 齋藤 美紀
13:00				
13:30	ヨガ ～丹田からの広がり～ 13:30～14:15 大里 朋未	Group Groove 13:30～14:15 佐藤 桂		成人 スイミングスクール 中級② 13:30～14:30 齋藤 美紀
14:00			ホットヨガ 14:00～14:30 武田 知子	
14:30		ジャイロキネシス 14:30～15:15 柴田 奈美		
15:00	ストレッチ 14:40～15:10 野中 ゆかり		ホットヨガ 14:45～15:30 武田 知子	
15:30	ジャズ 15:25～16:10 野中 ゆかり	ピラティス 15:30～16:15 柴田 奈美		
16:00				
16:30	Group Fight 中野勇太 Final Lesson 16:30～17:15			
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
23:00	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール

レッスン代行情報

こちらの二次元コードを読み込み
ご確認ください。

●有料イベントレッスンのご予約や詳細は別紙にてご確認をお願いいたします。
●レッスンのご予約は、2週間前の各レッスン終了予定時刻の10分後～リザーブにて
ご予約いただけます。
●アフタヌーン、イブニング、24Plus(60分を超える方)会員様は、
『時間外利用料1,650(税込)/日』のお支払でご利用いただけます。
●プールエリアは18：30までご利用可能です。
●インストラクターの都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください。
レッスン代行情報は二次元コードを読み込んでご確認いただけます。