11月23日　月曜日　祝日タイムスケジュール（修正版）

※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。

11/23（月）祝日

	スタジオ	Rスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:00	10:00～10:45 やさしいヨガ 杉本　昇			9:30～11:00 ジュニアスイミングスクール （１コース使用）
11:00	11:05～11:50 ピラティス 杉本　昇	11:00～11:45 RPM45 清家　恵	10:30～11:30 らくヨガ YUKO	11:15～11:45 アクア 金井　道代
12:00	12:10～12:55 Group　Power45 清家　恵		12:00～13:00 美姿勢ヨガ Kazu	
13:00	13:15～14:00 Group　Fight45 大井　克彦		13:20～14:20 ビューティモヨガ 杉本　昇	13:30～14:00 水中ウォーキング 楮原　一美
14:00	14:15～15:00 Group　Centergy45 巽　さやか			14:15～14:45 アクア 楮原　一美
15:00	**15:15～16:00** **フリースタイルダンス45** **巽　さやか**			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				

K-POPの音楽に合わせて振り付けを覚えて踊ります♪
ダンスに慣れていない方でも大丈夫！みんなで楽しく踊りましょう！

※ □ ・・・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。

※プログラム開始のおよそ10分ほど前よりご入場いただけます。

※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。

スポーツクラブ ルネサンス もりのみや