

# 2月23日(水・祝) 天皇誕生日 プログラムタイムスケジュール

※このタイムスケジュールは有人営業時間となります。

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	ジムエリア	ジムエリア(サポート時間)	プール
10:00					
11:00	ZUMBA(30min) KiMi 10:30~11:00	ヨガ30 小林 尚子 10:25~10:55	¥ フィットネススクール LEVEL2 下島 弘江 10:20~11:20	カウンセリング(予約制) トレーナー 10:30~10:50	¥ 親子ベビースイミングスクール 10:30~11:20
12:00	チャレンジエアロ30 赤坂 由紀 11:15~11:45	お腹シェイプ15 杉山 真妃 11:10~11:25	¥ ボディメイクグループトレーニング 関山 直樹 11:30~12:30		アクア50 小林 尚子 11:30~12:20
13:00	レギュラーエアロ30 赤坂 由紀 12:00~12:30	ヨガ30 YUMIKO 11:55~12:25			バタフライ30 12:30~13:00
14:00	ベーシックエアロ30 下村 佳子 12:45~13:15	ヨガ45 YUMIKO 12:40~13:25			エンジョイ マスターズ60 13:15~14:15
15:00	レギュラーステップ40 赤坂 由紀 13:30~14:10	骨格リセットエクササイズ30 萩原 延子 13:40~14:10	¥ フィットネススクール LEVEL1 山梨 瑞穂 13:30~14:30		成人スイミング スクール 中上級 13:15~14:15
16:00	ZUMBA(30min) 萩原 延子 14:25~14:55	お腹シェイプ15 杉山 真妃 14:25~14:40			
17:00	ヨガ40 萩原 延子 15:15~15:55	カラダ・ほぐす15 下島 弘江 14:55~15:10			
18:00	MOSSA Groove 【映像プログラム】16:30~17:00	ストレッチポール20 山梨 瑞穂 15:30~15:50	¥ フィットネススクール LEVEL3 関山 直樹 15:30~16:30		¥ ジュニアスイミングスクール 15:30~18:30
19:00	MOSSA Fight 【映像プログラム】17:10~17:40	avexダンスマスター キッズクラス 16:30~18:30			
20:00	MOSSA Power 【映像プログラム】17:50~18:20				¥ 成人スイミングスクール 初中級 18:30~19:30

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを2~4コースに制限させていただきます。  
※ジムエリア(サポート時間)のカウンセリングは予約制となります。ご希望の方はフロントにて予約をお願いします。

…定員制プログラム(WEB予約)

オンラインレッスン

オンラインショップ

Myルネサンス

利用可能時間のご案内



こちらのQRコードから  
ダウンロードいただけます。

- 正会員・プール&スパ会員  
パパママ会員・ホリデー会員 / 10:00~20:00
- 平日会員 / 10:00~17:00
- アフタヌーン会員 / 13:00~17:00
- 中学生・高校生会員・学生会員  
U-30(90分会員) / 10:00~20:00

ジム・お風呂・サウナが使えるお得にスタートできます！ジム・サウナおためし会員募集中！  
寒くなる時期だからこそ、身体を動かして、サウナでととのいませんか？

**入会金が0円！最初の4ヶ月5,500円(税込) / 月**で始められます！  
是非この機会にお知り合いの方をご紹介ください！詳しくは館内掲示物をチェック！

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 静岡24

TEL.054-654-0501

営業時間/10:00~20:00 (プールのご利用は19:30までとなります) ※セルフプラス会員の方は24時間ご利用いただけます。