

# 3月20日(土・祝)春分の日 プログラムタイムスケジュール



時刻	第1スタジオ	第2スタジオ	ジムエリア	プール
10:00				¥ ジュニアスイミングスクール 9:00~12:00 (有料)
11:00	BODYCOMBAT30 【映像プログラム】 10:55~11:25	ヨガ30 中山 優 11:00~11:30		
12:00	チャレンジエアロ30 赤坂 由紀 11:40~12:10	Group Centergy 30 中山 優 11:45~12:15		
13:00	ZUMBA(30min) 中山 優 12:45~13:15	¥ ピラティススクール 赤坂 由紀 12:45~13:45	お腹シェイプ15 13:25~13:40	¥ ジュニアスイミングスクール 13:00~17:00 (有料)
14:00	時間変更 Group Blast 30 関山 直樹 13:35~14:05	ヨガ30 金原 由美 14:00~14:30		
15:00	Group Power 30 井澤 哲志 14:35~15:05			
16:00	★Fightデビュー★ Group Fight 30 関山 直樹 15:20~15:50	レッスン変更 ベーシックエアロ30 草野 茂 15:20~15:50	カラダ・ほぐす15 15:40~15:55	
17:00	deepWORK@30【暗闇WORKOUT】 草野 茂 16:15~16:45	ストレッチボール20 泉原 佳世子 16:25~16:45		
18:00	Group Fight 30 井澤 哲志 17:10~17:40	レギュラーエアロ30 草野 茂 17:15~17:45		
19:00	ZUMBA(30min) 草野 茂 18:00~18:30			ミラクルアクア30 18:20~18:50
20:00				背泳ぎ/平泳ぎ30 19:00~19:30

※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。  
※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

オンラインレッスン

オンラインショップ

スマホでのスケジュールの確認方法

利用可能時間のご案内



こちらのQRコードから  
ご覧いただけます

- 正会員・プール&スパ会員/10:00~20:00
- 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/10:00~20:00
- U-30(90分会員)・60分会員/10:00~20:00

Myルネサンス



**2021年4月よりルネサンス静岡が24時間利用可能に！**  
**【混まない時間】、【お好きな時間】にセルフトレーニングができます！**  
**そして、大好評のオンラインレッスンが無料で受け放題！！**  
**Myルネサンスをダウンロードして、オンラインレッスンを受けましょう♪**

スポーツクラブ&スパルネサンス 静岡

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)