

11月3日(火・祝)文化の日 プログラムタイムスケジュール



	第1スタジオ	第2スタジオ	ジムエリア	プール
10:00				
10:30	バランスコーディネーション30 兼子 和美 10:30~11:00	ZUMBAGOLD(30min.) 鈴木 しげこ 10:25~10:55		水中ウォーキング30 10:30~11:00
11:00				成人スイミングスクール 初中級 11:05~12:05
11:20	ベーシックステップ30 鈴木 しげこ 11:20~11:50	太極拳30 福原 知香子 11:10~11:40	リフレッシュストレッチ15 11:20~	成人スイミングスクール 中上級 11:05~12:05
11:45			お腹シェイプ15 11:45~12:00	
12:00				
12:15	バレトン30 兼子 和美 12:15~12:45	ストレッチポール20 泉原 佳世子 12:20~12:40		ミットアクア40 福原 知香子 12:25~13:05
13:00				
13:15	チャレンジエアロ30 中山 優 13:15~13:45	ヨガ30 EMIKO 13:20~13:50	お腹シェイプ15 13:15~13:30	エンジョイマスターズ60 13:10~14:10
13:20				成人スイミングスクール 上級 13:10~14:10
14:00	チャレンジステップ30 中山 優 14:00~14:30	レギュラーエアロ30 赤坂 由紀 14:05~14:35		
14:40			スライズトレーニング20 14:40~15:00	
15:00	ベーシックステップ30 中山 優 14:45~15:15			
15:00		ピラティススクール 赤坂 由紀 15:00~16:00	カラダ・ほぐす15 15:15~15:30	
15:45	お腹シェイプ15 【映像プログラム】15:45~16:00			
16:00				
16:30	ストレッチスペース 16:30~18:00	ジュニア空手教室 16:30~18:30		ジュニアスイミングスクール 15:30~18:30
17:00				
18:00				
18:30				成人スイミングスクール 中上級 18:30~19:30
19:00				
20:00				

※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

お家でもレッスンが受けられる・・・オンラインレッスンが10月よりリニューアルしました！
ルネサンス会員様限定！月会費制2,750円（税込）から！
今なら10月・11月最大2ヶ月分無料です！是非この機会にお試しください！



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)