

# 7月20日(月・祝)プログラムタイムスケジュール

|       | Aスタジオ                                       | Bスタジオ                                     | プール                                  |
|-------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| 9:00  |                                             |                                           |                                      |
| 10:00 | 9:30~10:15<br>ヨガ【静】<br>Miyuki               | 9:45~10:15<br>スタートピラティス<br>西村千秋           | 9:45~10:15<br>アクアウォーキング<br>福地繁樹      |
| 11:00 | 10:30~11:15<br>BITSベージック<br>【定員32名】<br>宇田川翔 | 10:30~11:00<br>ストレッチ(アロマ)<br>西村千秋         |                                      |
| 12:00 | 11:30~12:15<br>カーディオジャム<br>モリタヤスアキ          |                                           | 11:10~11:40<br>クロール<br>川合美代子         |
| 13:00 | 12:30~13:15<br>ステップビート<br>モリタヤスアキ           | 12:15~13:15<br>マイケルジャクソンスペシャルレッスン<br>MAKO | 12:00~13:00<br>中上級者向けフィンスイム<br>川合美代子 |
| 14:00 | 13:30~14:15<br>POWER<br>喜多亜希憲               | 13:30~14:15<br>BODY BALANCE<br>山上莉穂       | 13:15~14:15<br>初級バタフライ(フィン)<br>川合美代子 |
| 15:00 |                                             | 14:30~15:15<br>スタイルアップヨガ<br>喜多亜希憲         | 14:30~15:00<br>背泳ぎ<br>川合美代子          |
| 16:00 | 15:45~16:30<br>バレエ<br>中田豊晶                  | 15:30~16:15<br>リラックスヨガ<br>黒岩みちこ           |                                      |
| 17:00 | 16:50~17:50<br>バレエ ターン&ジャンプ<br>中田豊晶         |                                           |                                      |
| 18:00 |                                             |                                           |                                      |
| 19:00 |                                             |                                           |                                      |
| 20:00 |                                             |                                           |                                      |

※プールプログラム・スクール実施時には、ご利用可能コースが変更となる場合がございます。詳しくはスタッフにお尋ねください。  
※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。

●枠内に色がついている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。

¥ ●有料プログラム(別途参加料などが必要なプログラムです。)

※7/5(日)12:00~よりWEB(Myルネサンス内のマイページ)にてお申し込み開始となります。  
対象プログラム:マイケルジャクソンスペシャル、中上級者向けフィンスイム、初級バタフライ(フィン)



スタジオ  
WEB予約は  
こちらから

