

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	第1プール	第2プール
9:00				
10:00	9:45~10:30 ステップビート Anna	9:30~10:15 ベーシックピラティス 井村天飛	10:00~10:30 アクアウォーキング 佐藤慶亮	10:00~10:50 親子ベビー
11:00	10:45~11:30 ZUMBA HIRO	10:40~11:25 バレエ 笠原みあけ	10:45~11:15 アクアカーディオ 佐藤慶亮	11:15~11:45 バタフライ 久我友美
12:00	11:45~12:30 美Body 力石暁	¥ 11:40~12:40 今から始める バレエの基礎 笠原みあけ		12:00~13:00 スペシャルマスターズ 菅谷元気
13:00	12:45~13:15 ストレッチポールT 柿崎汐美	13:00~13:45 ヨガ【流】 あさ美	13:15~13:45 クロール 紺野哲哉	13:15~13:45 アクアウォーキング 友田万里
14:00	13:30~14:00 トータルシェイプ 柿崎汐美			
15:00	14:15~15:00 ベーシックピラティス Miki	14:00~14:45 あめのもりメソッドBtoB hitomi	14:00~14:45 エンジョイマスターズ 紺野哲哉	
16:00	15:15~16:00 リラックスヨガ Miki	15:00~15:45 K-POP MOE		15:00~19:00 ジュニア スイミング スクール
17:00				
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。)



スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス・アトリオドゥーエNextたまプラーザ TEL.045-910-553

3

営業時間/9:00~20:00