

2018年3月21日(水)

# イベントタイムスケジュール



|       | 第1スタジオ  | 第2スタジオ   | プール   |
|-------|---|--|---|
| 10:00 |   | 10:10~10:25 モーニングストレッチ15   |   |
| 11:00 | 10:30~11:30<br>ヨガ60<br>吉川 美幸  | 10:35~10:50 カラダ・つくる15 佐々木 嘉哉<br>11:00~11:30<br>エアロ30<br>藤牧 智子                            | <b>定 円</b> 10:15~11:15<br>膝・腰機能改善<br>水中運動スクール<br>高橋 友見子   |
| 12:00 | 11:40~12:25<br>バランスコーディネーション45<br>井上 益慶                                   | 11:40~12:20<br>フラダンス40<br>高木 佐輝子   | <b>定 円</b> 11:45~12:45<br>膝・腰機能改善<br>水中運動スクール<br>高橋 友見子   |
| 13:00 | 12:35~13:25<br>エアロ50<br>井上 益慶   | 12:35~13:15<br>骨格リセットエクササイズ40<br>宮本 彩可   |   |
| 14:00 | <b>定</b> 13:40~14:30<br>ステップ50<br>井上 益慶                                   | <b>定</b> 13:30~13:50 ストレッチボール20<br>宮本 彩可<br><b>定</b> 14:00~14:30<br>ダンベルチューブ30<br>今井 慎太郎 | 13:30~13:40 水中シナプソロジー10<br>13:40~14:20<br>アクア40<br>高橋 友見子 |
| 15:00 | 14:45~15:45<br>Group Fight60<br>佐藤 梨絵                                     | 14:50~15:20<br>カラダ・うごく30<br>今井 慎太郎   |   |
| 16:00 | <b>定</b> 16:00~16:45<br>Group Power45<br>佐藤 梨絵                            | 15:40~16:20<br>美メディテーションヨガ40<br>宮本 彩可  |   |
| 17:00 | <b>定 円</b> 17:00~18:00<br>avex Dance Master<br>キッズベーシッククラス<br>【ジュニアスクール】  | <b>定 円</b> 17:00~18:00<br>ピラティススクール<br>伊藤 久麗   |   |
| 18:00 | <b>定 円</b> 18:10~19:40<br>avex Dance Master<br>ティーンスタータークラス<br>【ジュニアスクール】 |  |   |
| 19:00 |   |  |   |
| 20:00 |   |  |   |

※通常より変更しているレッスンは『太枠』で表記しております

|   |   |
|---|---|
| <p><input type="checkbox"/> ...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。</p> <p><b>定</b> ...定員制プログラム      <b>円</b> ...有料プログラム</p> | <p><b>利用可能会員種別のご案内</b></p> <p>正・ファミリー・アンダー28・アンダー35・学生<br/>平日・アフタヌーン・夕方・ホリデー・ナイト&amp;ホリ<br/>デー・月4・中学生・高校生会員となります。(契<br/>約時間内でのご利用可)</p> |
|---|---|

営業時間 / 10:00~20:00

スポーツクラブルネサンス赤羽

TEL.03-5924-0031