

8月11日(土) 山の日特別営業タイムスケジュール

	1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルトレーニングエリア	プール
10:00				¥ 9:30~12:30 ジュニアスイミングスクール
11:00	10:20~11:05 ZUMBA(45min) 田倉都	定 10:20~11:20 ヨガ60 濱純子	11:00~11:15 adidasGYM&RUN15	
12:00	定 11:15~12:05 ステップ50 田倉都	11:35~12:05 カラダ・うごく30 石渡健太	定 11:25~11:45 ストレッチポール20	
13:00	12:15~13:00 パレト45 ~山の日スペシャル~ 大塚友美	12:20~13:20 氣功60 若林由紀		¥ 12:45~13:45 成人スイミングスクール (初級・中級)
14:00	13:15~14:15 スタイリッシュヨガ60 大塚友美	13:40~14:10 adidasGYM&RUN30(夜のランニングコース) 石渡健太		¥ 14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール
15:00	定 14:30~15:30 Group Power60 吉田亜沙美 松田祥太	14:30~15:30 バレエ60 ~山の日スペシャル~ 大塚友美	定 14:20~14:35 カラダ・うごく15 定 14:45~15:00 カラダ・つくる15 定 15:10~15:30 ストレッチポール20	
16:00	15:45~16:45 Group Fight60 松田祥太	定 15:45~16:45 ヨガ60 REIKO		¥ 15:25~16:25 成人スイミングスクール (上級)
17:00	17:00~17:40 エアロ40 安藤朋子	17:00~17:30 adidasGYM&RUN30 久保田泰匡		16:35~17:35 スペシャルマスターズ60 小岩井悠史 ※マスターズ登録が必要なクラスです。
18:00	18:00~19:00 ZUMBA(60min) 安藤朋子 中塚奈々	定 17:50~18:50 Group Centergy60 鶴岡南		
19:00	山の日限定コラボレーション! 関西地区を中心に大活躍の 中塚インストラクターをお招きし、 2名で盛り上げていきます♪			
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。

- ...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。
- ...定員制プログラム
- ...イベントプログラム
- ¥ ...有料プログラム

利用可能時間のご案内

会員種別の契約時間内で
ご利用いただけます。



スポーツクラブ & スパ ルネサンス 稲毛

TEL.043-255-1006

営業時間/10:00~20:00 (プールエリアのご利用は19:30までとなります)