

9月16日(月) 敬老の日 プログラムタイムスケジュール

2019/8/25

	緑スタジオ	青スタジオ	FTA	プール	ゴルフ	
10:00						
10:30~10:45	モーニングストレッチ15			10:10~11:00 親子ベビースクール		
10:50~11:05	カラダ・うごく15			11:00~11:30 スイミングパーソナルレッスン		
11:20~11:50	暗定 adidasSHINDO30 和田 颯 【定員40名】	定 10:50~11:50 パワーヨガ60 福島 美香 【定員40名】	ファンクシヨナルトレーニングエリア 終日ご利用いただけます。	11:30~12:00 水中ウォーキング30	ゴルフレンジ 終日ご利用いただけます。	
12:10~12:40	定 Group Power 30 和田 淳子 【定員42名】	12:05~12:50 リトモス45 森山 なおみ		12:00~13:00 成人スクール 初中級 中上級		
12:50~13:20	暗 DEBUT! adidasGYM&RUN30 小栢 賢斗/北山 魁一	定 13:05~14:05 ヨガ60 池田 よし子 【定員55名】		13:00~13:45 スイミング パーソナル レッスン 前田信吾		13:10~13:40 クロール/ 背泳ぎ30
13:35~14:05	定 Group Blast 30 松浦 貴秀 【定員30名】			14:00~14:40 アクア40 中井 裕美		
14:20~15:10	定 ステップ50 岩下 宏之 【定員38名】	14:25~15:10 パレトン45 池田 よし子				
15:30~16:30	定 Group Power 60 松浦 貴秀 【定員42名】	¥ 15:30~18:40 キッズバレエスクール トモミバレエスタジオ		¥ 15:30~18:40 ジュニア スイミングスクール ※15分前より準備を 開始いたします。 【コース状況】 15:30~16:30 ●歩くコース1レーン ●遊泳2レーン 16:30~18:40 ●歩くコース1レーン ●遊泳1レーン ※可変フックを使用しておりますので 通常コースより狭くなっております。		
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	ジムエリアのご利用は20:00までです。(ジム以外のスポーツエリアのご利用は19:30までです。) ※卓球タイムはございませんのでご了承ください。					

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行レーンを2~3レーンに制限させていただきます。
 ※スタジオ入場は準備ができ次第開始します。
 ※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。
 ※スタジオ内での場所取りはご遠慮ください。

■ …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。

定 …定員制プログラム

暗 …暗闇プログラム

利用可能時間のご案内

- 正会員・ホリデー会員/全時間ご利用可能
- 平日会員/10:00~17:00
- 平日3-7会員/15:00~19:00
- ナイトプラス会員・アフター6会員/18:00~20:00
- ナイト会員/時間外利用料1,620円でご利用いただけます。

スポーツクラブ&スパ ルネサンス登美ヶ丘 TEL.0742-40-2200

営業時間/10:00~20:00