

9月23日(月) 秋分の日 プログラムタイムスケジュール

2019/8/25

10:00	緑スタジオ	青スタジオ	FTA	プール	ゴルフ	
				10:10~11:00 親子ベビースクール		
11:00	10:30~11:00 エアロ30 山本 梨華	定 10:50~11:50 パワーヨガ60 福島 美香 【定員40名】	ファンクショナルトレーニングエリア 終日ご利用いただけます。	11:00~11:30 スイミングパーソナルレッスン	ゴルフレンジ 終日ご利用いただけます。	
	定 11:15~11:55 骨格リセットエクササイズ40 山本 梨華			11:30~12:00 水中ウォーキング30		
12:00	定 12:15~13:00 Group Fight 45 堀 希美佳 【定員55名】	12:10~12:50 エイジング美エクササイズ40 Chiaki		12:00~13:00 成人スクール 初中級 中上級		
13:00	13:15~14:00 ZUMBA(45min.) Chiaki	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
14:00	定 14:20~15:10 ステップ50 岩下 宏之 【定員38名】	14:25~15:10 バレトン45 池田 よし子		14:00~14:40 アクア40 中井 裕美		
15:00	15:30~16:10 ベリーシェイプ40 下田 順子	キッズバレエスクール トモバレエスタジオ		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。		
16:00	定 16:25~17:25 ヨガ60 下田 順子 【定員70名】					
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