

11月23日(土・祝) 勤労感謝の日タイムスケジュール

	2階スタジオ	1階スタジオ	芝エリア	プール
10:00				
10:15~10:55	エアロ40 滝川	10:20~11:20 楊名時健康太極拳60 長沖		¥ 10:30~11:30 成人スイミングスクール 初級:沖山 上級:三浦
11:05~12:05	エアロ60 滝川	11:30~12:15 ZUMBA(45min) Emi	定 11:10~11:25 カラダ・ほぐす15 定 11:40~11:55 カラダ・うごく15	¥ 11:40~12:40 スペシャルマスターズ60 三浦・内山
12:20~13:05	フラダンス45 高木	12:35~13:05 Group Fight30 岩崎		定 12:50~13:20 水中ウォーキング30 後藤
13:15~14:15	ヒップホップ60 滝川	定 13:20~14:20 温パワーヨガ60 MIKa	定 13:20~13:40 スライズトレーニング20 定 13:50~14:05 adidasGYM & RUN15	
14:35~15:20	定 14:35~15:20 Group Power45 萩生田	14:40~15:10 【映像】BODYCOMBAT30 ※自由入退場可		
15:40~16:40	定 15:40~16:40 ★ カーディオキックボクシング30 【暗闇WORKOUT】 & ファイトテクニック30 萩生田	定 15:30~16:30 ホットヨガ60 藤波		
16:50~17:35	ZUMBA(45min) 渡邊	定 16:50~17:35 Group Centergy45 藤波	定 16:50~17:05 お腹シェイプ15 定 17:15~17:30 カラダ・ほぐす15	
17:50~18:50	ボディシェイプ60 渡邊	17:45~18:30 ヒップホップ45 MAHMI		
19:00				
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1~3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。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。
- ...外枠が二重線のプログラムは温・ホットプログラムとなります。必ずタオルとお飲み物をお持ちください。
- 定 ...定員制プログラム
- ¥ ...有料プログラム
- ★ ...イベントプログラム

- 利用可能時間のご案内**
- 会員種別の利用時間内でご利用いただけます。
 - 他クラブ会員のお客様は別途施設利用料をお支払いいただけます。

スポーツクラブ ルネサンス 仙川

TEL.03-5313-8400

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。)