


2月23日(火) 天皇誕生日プログラムタイムスケジュール

| | スタジオ | 芝エリア | プール |
|-------|---|--|---|
| 9:00 | | | |
| 10:00 | 定 9:45~10:15 ボディメイクヨガ30 丹野リツ子 | | |
| 11:00 | 定 10:30~11:00 青竹ピクス®30 菊地和子 | | 定 10:20~11:00 アクア40 遠藤恵 |
| 12:00 | 定 11:15~11:45 レギュラーエアロ30 菊地和子 | | ¥ 11:10~12:10 成人スイミングスクール 佐藤俊太 中級 |
| 13:00 | 定 12:00~12:30 バレトン30 遠藤恵 | | 定 12:15~12:45 クロール30 大竹千晶 |
| 14:00 | 定 12:45~13:15 ヒップホップ30 佐藤優空 | | ¥ 13:00~14:00 成人スイミングスクール 吉田和雄 初級 |
| 15:00 | 定 13:30~14:00 ボディシェイプ30 幕田みさき | | ¥ 13:00~14:00 成人スイミングスクール 尾形 憲一 中上級 |
| 16:00 | 定 14:15~14:45 骨格リセットエクササイズ30 幕田みさき | | |
| 17:00 | 定 15:00~15:45 Group groove45 徳島 舞IR オンラインレッスン体験イベント(定員30名) | <p>Group grooveとは…… ダンスにインスパイアされた フィットネスプログラムです。 ヒップホップやラテンダンスなど 様々なダンスの要素を取り入れてい ます。 笑ったり、叫んだり、汗をかいたり するのが好きな方にオススメです!</p> | |
| 18:00 | 定 16:30~17:15 ZUMBA45 江川洋子IR オンラインレッスン体験イベント(定員30名) | | |
| 19:00 | 17:30~18:00 【映像】BODY COMBAT30 | | ¥ ジュニアスイミングスクール 15:30~18:50 |
| 20:00 |  | <p>【オンラインレッスン】のご案内 オンラインレッスン体験イベント第2弾！ 今回はGroup groove45とZUMBA45をお届けしま す！ ルネサンスでGroup grooveを受けることができるのはオンラインレッスンのみで す！</p> | |
| 21:00 | | | |
| 22:00 | | | |

※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。予めご了承ください。

| | |
|--|---|
| <p>定 ……定員制プログラム</p> <p>※映像プログラムのチケット配布はございません(先着順/途中入場可能)</p> | <p>利用可能時間のご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> ●各会員の時間帯でご利用可能。 ●祝日営業になりますので、契約外会員/利用料1,650円で終日ご利用いただけます。 |
|--|---|