

11月3日(水) 祝日タイムスケジュール

	スタジオ	芝エリア	カルチャールーム	プール
9:00			【こちらのレッスンは映像プログラムです】	
10:00	定 10:00~10:40 アロマストレッチ40 山辺雅子		定 10:15~10:35 リフレッシュストレッチ20	¥ 10:00~10:50 親子ベビー スイミング
11:00	定 11:00~11:40 ベーシックエアロ40 小山貴史	定 11:00~11:20 KOBA☆トレ20~体幹・基礎~	定 10:45~11:05 骨盤ほぐしヨガ20	
12:00	定 12:00~12:45 ヨガ45 Yumi		定 11:15~11:45 MOSSA Blast	11:30~12:00 水中ジョギング30
13:00	定 12:00~12:45 ヨガ45 Yumi		定 11:55~12:25 MOSSA Fight	12:15~12:45 クロール30
14:00	定 13:10~13:40 ZUMBA(30min) 斉田美穂	定 13:15~13:45 腰痛予防ストレッチ30	定 13:00~13:30 MOSSA Centergy	
15:00	¥ 13:50~14:50 SALSATION®60 【有料プログラム】 斉田美穂	定 13:55~14:15 KOBA☆トレ20~体幹・基礎~	定 13:40~14:10 MOSSA Blast	
16:00	定 15:00~15:30 バランスコーディネーション30 斉田美穂		定 14:20~14:50 やすらぎヨガ30	
17:00			定 15:00~15:15 お尻シェイプ15	¥
18:00			定 15:25~15:40 お腹シェイプ15	
19:00			定 15:50~16:20 MOSSA Fight	15:00~18:30 ジュニア スイミングスクール
			定 16:30~17:00 パワーヨガ30	
			定 17:10~17:30 骨盤ほぐしヨガ20	
			定 17:40~18:00 リフレッシュストレッチ20	
			定 18:10~18:30 肩こりほぐしヨガ20	

※担当インストラクターは変更になる場合がございますので、予めご理解ご了承ください。

- ・・・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。
- ・・・基本タイムスケジュールから変更/追加プログラムとなります。
- 定・・・定員制プログラムとなります。【スタジオ:20名 芝エリア:12名 カルチャールーム:6名】
スタジオと芝エリアはWEB予約システムより参加予約をお願いいたします。(店頭予約も可能です)
- ・・・有料プログラム

利用可能時間のご案内

会員種別通り
ご利用いただけます。

スポーツクラブ ルネサンス 早稲田 / 03-5950-3500
営業時間: 9:30~19:00 (プールエリアのご利用は18:30までとなります)