11月3日（木）文化の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 10:00～10:30 バランスコーディネーション30 勅使河原　洋子	定 ¥ TRYnations Team Training 10:00～11:00 LEVEL3　本田尚輝	定 9:50～10:20 水中ウォーキング30
		定 10:45～11:00 お腹シェイプ15 丹野　リツ子	定 10:30～11:00 マーシャルアクア30 佐藤　裕美子
11:00	定 10:45～11:15 レギュラーエアロ30 勅使河原　洋子	定 11:10～11:30 トレーニングヨガ20 丹野　リツ子	¥ 11:10～12:10 成人スイミングスクール 佐藤俊太　　初級
	定 11:35～12:05 ピラティス30 勅使河原　洋子	定 ¥ bodyREmake Group Training 11:45～12:45 丹野　リツ子	定 12:15～12:25 水中シナプソロジー10
12:00	定 12:20～12:50 UBOUND30 本田　尚輝		
13:00	定 13:05～13:35 ZUMBA(30min) 鈴木　香織	定 ¥ TRYnations Team Training 13:00～14:00 LEVEL3　阿部　大起	¥ 13:00～14:00 成人スイミングスクール 大竹　千晶 初心者 / ¥ 13:00～14:00 成人スイミングスクール 尾形　憲一 中級
14:00	定 13:50～14:20 ﾊﾞﾚﾄﾝｿｰﾙｼﾝｾｼｽ30 丹野　リツ子	定 14:20～14:35 adidasGYM&RUN15 本田　尚輝	
	定 14:35～15:05 Group Blast30 阿部　大起	定 14:45～15:05 スライズ20 本田　尚輝	
15:00	定 15:20～15:50 温ボディメイクヨガ30 勅使河原　洋子		
16:00	定 ¥ 16:05～16:50 ピラティスセミナー45 ～ピラティスを理解しよう～ 【有料レッスン】 勅使河原洋子	定 BeginnerGATE 15:15～16:00 本田　尚輝 【新規会員のみ限定】	¥ ジュニアスイミングスクール 15:30～20:50 ※スクール生以外のご利用はできません。
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

※祝日特別スケジュール（変更）
13:05～13:35
ヒップホップ30　⇒　ZUMBA（30min）
宗像沙枝IR　　鈴木香織IR

※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。

・・・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参加いただけます。
定 ・・・定員制プログラム
※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)

利用可能時間のご案内
●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。

スポーツクラブ ルネサンス 福島24　　有人営業時間／11:00～18:00　　無人営業時間／18:00～翌11:00