

11月23日(木)祝日プログラムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00			
	10:10~10:25 ▲モーニングストレッチ【映像】		
11:00	10:50~11:20 ▲ZUMBA 佐藤(か)	10:40~11:10 ▲ポディメイクヨガ 矢口	10:30~11:10 ミットアクア 金澤
12:00	11:45~12:25 ▲骨格リセットエクササイズ 岩崎	11:45~12:15 ▲レギュラーエアロ 佐藤(か)	¥ 12:00~13:00 成人スイミングスクール 初級
	12:40~13:25 ▲ヨガ 佐藤(夢)	12:30~12:45 お尻シェイプ【映像】	
13:00	13:40~14:10 ▲ピラティス 佐藤(夢)	¥ 13:00~14:00 太極拳スクール	¥ 13:00~14:00 成人スイミングスクール 中級/上級
14:00			
		14:15~14:30 adidasGYM&RUN【映像】	
15:00	14:35~15:15 ▲太極拳 多田	14:45~15:15 ▲レギュラーエアロ 芳田(美)	14:40~15:10 アクアビクス 秋元
16:00	15:35~16:05 ▲ベーシックエアロ 秋元	15:40~16:10 ▲バランスコーディネーション 芳田(美)	
17:00	16:25~17:10 ▲チャレンジエアロ 川名	16:25~16:55 腰痛予防ストレッチ【映像】	
18:00			
19:00			

※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。

☐ …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。

¥ …有料プログラム

【定員数】 ▲第1スタジオ:30名 第2スタジオ:20名
 ▲第1スタジオ:35名 第2スタジオ:23名

利用可能時間のご案内

- 仙台マスター・正会員・ファミリー会員・ナイト&ホリデー会員・ホリデー会員・月4会員・学生会員/10:00~19:00
 - 平日会員/10:00~17:00
 - アフタヌーン会員/14:00~18:00
 - ナイト会員
- ／時間外利用料 1650円 でご利用いただけます。
 ※月4会員は1回の利用回数に含まれます

スポーツクラブ ルネサンス 仙台泉中央

TEL.022-772-3001

営業時間/10:00~19:00