

# 2024年5月3日(金・祝) 祝日プログラムタイムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:00				10:10~11:00 親子ベビー/乳幼児 スクール
11:00	10:20~11:05 太極拳 斉藤照代			¥ 11:00~12:00 成人スイミング スクール 初中級
12:00	11:25~12:10 ヨガ 堀典子	¥ 11:15~12:15 TRY nations Lv.4 トレーナー		¥ 11:00~12:00 成人スイミング スクール 中上級
13:00	12:30~13:15 レギュラーエアロ 藤川和美	12:30~13:00 adidas GYM&RUN 高木礼文		¥ 12:00~13:00 スペシャル マスターズ60
14:00	13:30~14:15 ボディシェイプ 藤川和美			13:15~14:05 ミットアキア 佐伯京子
15:00	14:35~15:20 チャレンジエアロ 佐伯京子	14:30~15:15 ヨガ 遠山知世		
16:00	15:40~16:25 チャレンジステップ 佐伯京子	15:30~16:15 温ヨガ 遠山知世		15:00~18:00 ジュニアスイミングスクール ※17:00~18:00は 全レーン利用不可となります
17:00	16:45~17:30 Group Power 松島佑馬	17:00~18:00 使用不可		
18:00	<b>JOINT</b> 17:45~18:30 Group Fight 松島佑馬・長陶巧真			¥ 18:10~19:10 成人スイミング スクール 初中級
19:00				¥ 18:10~19:10 成人スイミング スクール 中上級
20:00				

### 祝日営業のご案内

- 営業時間 10:00~20:00 (最終退館 20:00)
- プールエリアは19:30までご利用可能です。
- フロントによる各種お手続きは18:00までとなっております。
- フィットネス個人会員の皆様は契約に準じてご利用いただけます。  
※60分会員は、1日1回最大60分の契約条件の通り  
ご利用いただけます。  
※月4回会員等の回数契約のある会員種別はご利用回数  
がカウントされます。  
※法人都度会員は利用料が必要です。

### マークの説明

- ...初心者お勧めプログラム
- ...映像プログラム
- ¥ ...定員制プログラム  
【定員数】  
第1スタジオ 30名  
※ステップ台を使用する  
プログラムは25名  
第2スタジオ 12名  
ファンクショナルエリア 9名  
※スタジオの参加には  
事前に予約が必要となります。  
※要員確保のため定員を超えて  
受付できない場合があります。
- ¥ ...有料プログラム

スポーツクラブ ルネサンス 両国 TEL:03-5600-5400