

2024年5月5日(日) 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 | | | | ¥ 10:00~10:50 親子ベビースクール |
| 10:25~10:55 | ボディシェイブ 藤川和美 | 10:25~10:55 骨格リセットエクササイズ 藤井美恵 | | |
| 11:00 | | | | |
| 11:15~12:00 | ヨガ 新倉妙子 | ¥ 11:15~12:15 ジュニアダンスA | ¥ 11:30~12:30 body REmake トレーナー | |
| 12:00 | | | | ¥ 12:00~16:00 ジュニアスイミングスクール |
| 12:25~13:10 | Group Fight 井上朱星 | ¥ 12:15~13:15 ジュニアダンスB | | |
| 13:00 | | | ¥ 13:00~14:00 TRYnations LEVEL2 トレーナー | |
| 13:30~14:15 | Group Power 井上朱星 | ¥ 13:15~14:15 ジュニアダンスC | | |
| 14:00 | | | | |
| 14:30~15:15 | チャレンジエアロ HIROKO | 14:35~15:05 adidasGYM&RUN 高木礼文 | | |
| 15:00 | | | | |
| 15:30~16:15 | Group Fight 長岡巧真 | 15:45~16:15 ホットヨガ 遠山知世 | | |
| 16:00 | | | | 16:10~17:00 エンジョイマスターズ |
| 16:30~17:15 | Group Blast 見目愛美 | ¥ 16:30~17:30 【有料】ヨガ 遠山知世 | | ¥ 17:00~18:00 成人スクール (初中級) |
| 17:00 | | | | ¥ 17:00~18:00 成人スクール (中上級) |
| 17:30~18:15 | Group Centergy 見目愛美 | | | |
| 18:00 | | ¥ 18:00~19:00 TRYnations LEVEL4 トレーナー | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 祝日営業のご案内 | | | マークの説明 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ●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かかります。 ※法人都度会員は利用料が必要です。 | | | <ul style="list-style-type: none"> ■ ……初心者おためプログラム ■ ……映像プログラム <p>【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。 <small>※映像プログラムは専用予約はありせん。定員で繰り切らせていただきます。</small></p> | |
| | | | ¥ ……登録制プログラム | |
| スポーツクラブ ルネサンス 両国 TEL:03-5600-5400 | | | | |