

2月11日(火・祝)建国記念日プログラムタイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール
10:00				
11:00	10:15~11:00 バランスコーディネーション® 井上益慶	10:25~10:55 バレトンソールシンセシス 谷田部友美		10:20~10:50 水中ジョギング 岩田美智子
12:00	11:15~12:00 Group Fight 谷田部友美	11:20~12:00 ベーシックエアロ 井上益慶		¥ 11:15~12:15 成人スクール 初中級
13:00	12:20~13:10 レギュラーステップ 井上益慶	12:15~12:30 adidassGYM&RUN【暗闇】トレーナー	¥ 12:35~13:35 TRYnations Lv.3 鶴岡恵子	
14:00	13:30~14:30 ヨガ 郁恵	¥ 13:35~14:35 UBOUND 60分チャレンジ♪ 谷田部友美&高橋菜々美		13:20~13:50 ビヨンドミラクルアクア 岩田美智子
15:00		予約方法はMYルネサンスより 詳細は別紙をご参照ください。		¥ 14:00~15:00 成人スクール 中級/中上級/上級
16:00	14:55~15:25 レギュラーステップ MASARU	¥ 15:00~16:00 ヨガ 郁恵	¥ 15:00~16:00 TRYnations Lv.1 高橋菜々美	¥ 16:00~19:00 ジュニア スクール
17:00	15:40~16:25 レギュラーエアロ MASARU			
18:00	¥ 17:30~18:30 avex Dance Master キッズスターター			

¥ …有料プログラムです。

■ …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。

■ …赤枠プログラムは特別プログラムとなります。