


# 3月20日(金・祝)プログラムタイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
10:00		9:45~10:00 【映像】モーニングストレッチ	
11:00	10:25~11:10 Group Power 今中吉一	10:10~10:40 【映像】ヨガ	10:05~成人スクール ⇒休講(特別振替6ヶ月)
12:00	11:30~12:30 【有料】Group Fight 今中吉一	11:05~11:35 温ヨガ 金城華子	
13:00	13:00~13:30 バレトンソールシンセシス 金城華子	12:45~13:30 Essential Pilates 諸石美沙	
14:00	13:45~14:15 Group Groove airi	13:45~14:25 骨格リセットエクササイズ 金城華子	
15:00	14:40~15:25 ヨガ 金城華子		
16:00	15:45~16:45 【有料】Group Centergy 金城華子		登 15:15~16:15 ジュニアスクール
17:00		登 16:25~17:25 avexdancemaster キッズ入門	登 16:15~17:15 ジュニアスクール
18:00	登 17:45~19:15 avexdancemaster ティーン初級		登 17:15~18:15 ジュニアスクール
19:00			登 18:15~19:15 ジュニアスクール
20:00		19:20~TRYnation Lv.3 ⇒休講(特別振替6ヶ月)	19:30~成人スクール ⇒休講(特別振替6ヶ月)

※プールプログラム・スクール実施時には、ご利用可能コースが変更となる場合がございます。詳しくはスタッフにお尋ねください。  
※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。

 ... 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

 ... 有料プログラム(別途参加料などが必要なプログラムです。)

スポーツクラブネサンス・アルザ泉大津

営業時間/9:00~20:00