# 9月22日(火・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 | 10:00~10:40<br>ボディリメイクヨガ　佐藤美佑 | 9:40~10:00 【映像】リフレッシュストレッチ | 10:10~11:00<br>【有料】ベビースクール |
| 11:00 | 11:00~11:30 スマートウォーク&ラン<br>佐藤美佑 | 10:40~11:25<br>温ヨガ<br>山中千晶 | 11:00~12:00<br>【有料】成人スクール<br>(初中級)<br>堤美穂 |
| 12:00 | 11:50~12:30<br>ベーシックエアロ　西原秀徳 | 11:45~12:30<br>温ヨガ<br>山中千晶 | |
| 13:00 | 12:45~13:30<br>レギュラーエアロ<br>西原秀徳 | | 13:00~13:45<br>【有料】水中運動スクール<br>宮崎宏恵 |
| 14:00 | 13:45~14:15 Group Fight<br>湯本梨理花 | 登 14:00~15:00<br>【有料】ピラティススクール<br>西原秀徳 | |
| 15:00 | 14:30~15:00 Group Power<br>湯本梨理花 | | |
| 16:00 | 15:15~15:45 Group Blast<br>長谷川叶月 | | |
| 17:00 | 16:00~16:45<br>Group Centergy<br>長谷川　叶月 | | |
| 18:00 | ¥ 17:00~18:00<br>【有料】Group Fight<br>清水　洸 | | |
| 19:00 | ¥ 18:15~19:15<br>【有料】Group Power<br>清水　洸 | | |
| 20:00 | | | |

※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 ･･･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。)

## スポーツクラブルネサンス・アルザ泉大津

営業時間／9:00~20:00