# 9月23日(水・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 | 10:15~11:00<br>Group Centergy<br>田中沙季 | 9:45~10:00【映像】モーニングストレッチ<br>10:05~10:35【映像】ボディメイクヨガ | |
| 11:00 | 11:15~11:45 Group Fight<br>田中沙季 | 登 11:30~12:30<br>【有料】Group Groove<br>airi | 11:30~12:30<br>【有料】成人スクール<br>(初中級)<br>池谷龍介 |
| 12:00 | 12:10~12:55<br>ヨガ<br>松本亜由美 | | 12:45~13:45<br>スペシャルマスターズ<br>田中明徳 |
| 13:00 | 13:10~13:55<br>ZUMBA<br>松本亜由美 | | |
| 14:00 | | 登 14:05~15:05<br>【有料】ピラティススクール<br>日隈一行 | |
| 15:00 | 14:35~15:20<br>健美操<br>大城和美 | | |
| 16:00 | 15:40~16:40<br>Group Power<br>富真ディエゴ&湯本梨理花 | | 登 15:30~19:30<br>【有料】ジュニアスクール |
| 17:00 | | | 登 15:30~19:30<br>【有料】ジュニアスクール |
| 18:00 | | | 登 15:30~19:30<br>【有料】ジュニアスクール |
| 19:00 | | | 登 15:30~19:30<br>【有料】ジュニアスクール |
| 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