11月23日(月)祝日プログラムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00	10:10～10:25 モーニングストレッチ【映像】		
11:00	10:35～11:05 スマートウォーク&ラン 吉川	10:40～11:10 ピラティス【映像】	10:30～11:00 水中ジョギング 佐藤(圭)
	11:20～11:50 バレトンソールシンセシス 清水	11:45～12:15 【映像】IPコラボプログラム	
12:00	12:05～12:50 ZUMBA 清水		登 12:00～13:00 成人スイミングスクール 初級
13:00	13:10～13:55 ヨガ 木戸	登 13:00～13:40 太極拳(初級)スクール	登 13:00～14:00 成人スイミングスクール 中級／上級
14:00	¥ イベント 14:15～15:15 Group Power 藤原	14:15～14:45 骨格リセットエクササイズ【映像】	登 14:10～15:00 エンジョイマスターズ 永野
15:00		15:10～15:40 バランスコーディネーション 芳田	
16:00	15:35～16:05 レギュラーステップ 川名	16:00～16:30 【映像】IPコラボプログラム	
17:00	¥ イベント 16:20～17:30 チャレンジエアロ 川名	登 16:45～17:45 ジュニアスクール KIDS FIT	16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール
18:00			17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール
19:00			

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを2～4コースに制限させていただきます。
※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。

¥ ・・・有料プログラム

利用可能時間のご案内

●仙台マスター・正会員・ファミリー会員
ナイト&ホリデー会員・ホリデー会員
月4会員。学生会員/9:00～20:00
●平日会員/9:00～18:00
●アフタヌーン会員/14:00～18:00
●ナイト会員/時間外利用1,650円でご利用いただけます。
●月4会員は1回の利用回数に含まれます。

スポーツクラブ ルネサンス 仙台泉中央 TEL.022-772-3001

営業時間／9:00～20:00
セルフ利用時間 ／20:00～翌9:00