



9月22日(火) 国民の日 タイムスケジュール

10:00

緑スタジオ

10:00~10:15
【映像】モーニングストレッチ 予約不要

青スタジオ

プール

11:00

10:45~11:30
Group Power
FUKU

10:40~11:40
リトモス
みいたん 森山なおみ
※Myルネサンスにて要予約

登

10:10~11:00
【有料】ベビースクール
※2レーン使用

登

11:00~12:00
【有料】成人スクール
(初級/中級/上級)
※3レーン使用

12:00

11:50~12:20
オリジナルダンス
FUKU

12:05~12:35
骨格リセットエクササイズ
西川由紀子

登

12:15~12:45
【有料】
スイミングパーソナル
伊藤亜希子

12:15~12:45
水中ウォーキング
辻出彰

13:00

12:35~13:35
Group Fight
FUKU
※Myルネサンスにて要予約

12:50~13:35
ヨガ
西川由紀子

登

13:00~14:00
エンジョイマスターズ
※マスターズ登録が必要
※3レーン使用

14:00

13:50~14:30
骨格リセットエクササイズ
西川由紀子

14:15~15:15
【有料】TRY nations Lv.4
山口徹

登

14:40~15:10
【有料】スイミングパーソナル
吉井一希

15:00

14:45~15:15
イージーエアロ
Chiaki
※初心者向け

15:30~16:15
ZUMBA
Chiaki

登

登

15:30~19:00

【有料】
ジュニア
スイミングスクール

※15分前より準備開始

【利用可能レーン状況】

15:30~16:25

●歩く1レーン

●遊泳2レーン

16:25~19:00

全面使用のため、

利用できません。

17:00

登

16:30~18:40

【有料】

ジュニアスクール

エイベックス・ダンスマスター

15:30~18:40

【有料】

ジュニアスクール

ジュニア体操教室

18:00

19:00

20:00

21:00

利用可能時間のご案内

- 正会員・ホリデー会員／全時間ご利用可能
- 平日会員／10:00~17:00
- 平日3-7会員／15:00~19:00
- ナイトプラス会員・アフター6会員18:00~20:00
- ナイト会員時間外利用料1,650円(税込)でご利用いただけます。

登

・・・登録制プログラム
(フロントでのお手続きが必要です)

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス登美ヶ丘 TEL.0742-40-2200

営業時間／10:00~20:00 (電話・フロント受付／11:00~19:30)

ジムエリア／10:00~20:00 ジム以外のスポーツエリア／10:00~19:30