

2月11日(金) 祝日タイムスケジュール

	スタジオ	芝エリア	カルチャールーム	プール	
9:00					
10:00	定 10:00~10:45 ヨガ45 瀧澤貴美	10:20~11:20 フィットネススクール LEVEL3	定 10:15~10:45 リフレッシュヨガ30【映像プログラム】	¥ 10:00~10:50 ジュニア スイミングスクール	
11:00	定 11:00~11:30 ベーシックステップ30 瀧澤貴美		定 10:55~11:25 MOSSA Blast【映像プログラム】	¥ 11:00~12:00 成人スイミングスクール (中級・上級)	
12:00	定 11:45~12:30 ジャズダンス45 AKKY		定 11:35~11:55 骨盤ほぐしヨガ20【映像プログラム】		
13:00	定 13:15~14:00 Group Fight 45 岡田譲	13:00~14:00 body REmake Group Training	定 12:05~12:35 腰痛予防ストレッチ30【映像プログラム】		
14:00			定 12:45~13:15 MOSSA Blast【映像プログラム】	13:10~13:50 アクアシェイプ40 瀧澤貴美	
15:00	定 14:15~15:00 ZUMBA(45min) 中村正恵	定 14:10~14:30 KOBA★トレ20~体幹・バランス~	定 14:05~14:35 MOSSA Centergy【映像プログラム】		
16:00	定 15:15~15:45 アロマヒーリングヨガ30 よしえ	16:00~17:00 フィットネススクール LEVEL3		¥ 15:00~18:30 ジュニア スイミングスクール	
17:00	定 16:00~16:45 ヨガ45 よしえ		定 14:40~15:00 ストレッチボール@20		定 15:00~16:00 body REmake Group Training
18:00			定 16:30~16:45 お尻シェイプ15【映像プログラム】		
19:00			定 16:55~17:15 エナジーヨガ20【映像プログラム】		
			定 17:25~17:55 MOSSA Fight【映像プログラム】		

*担当インストラクターは変更になる場合がございますので、予めご理解ご了承ください。

- ...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。
- ...基本タイムスケジュールから変更/追加プログラムとなります。
- 定** ...定員制プログラムとなります。【スタジオ:20名 芝エリア:12名 カルチャールーム:6名】
スタジオと芝エリアはWEB予約システムより参加予約をお願いいたします。(店頭予約も可能です)
- ¥** ...有料プログラム

利用可能時間のご案内

会員種別通り
ご利用いただけます。

スポーツクラブネサンス早稲田/03-5950-3500

営業時間: 9:30~19:00(プールエリアのご利用は18:30までとなります)