

3月21日(木) 春分の日プログラムタイムスケジュール

営業時間/10:00~20:00

| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 芝生エリア | プール |
|-------------|---|--|---|--|
| 10:00 | | | | |
| 10:25~11:15 | エアロ50 倉橋照美 | 10:20~11:20 フラダンス60 村松照子 | 10:15~10:30 モーニングストレッチ15 10:35~10:55 TRX®エントリー20 | 10:20~10:50 水中ウォーキング30 松尾有美 |
| 11:00 | | | 11:05~11:25 ストレッチポール®20 | 11:00~12:00 ベビー スクール |
| 11:30~12:30 | イベント! 定 ¥ 11:30~12:30 Group Centergy 60 Yuya & 柳原有沙 & 秋吉逸美 【定員55名】※事前予約 | 11:40~12:10 青竹ピクス®30 倉橋照美【定員40名】 | 12:05~12:20 おなかシェイプ15 | 12:10~13:10 エンジョイマスターズ60 讚井彰吾 【登録制】 |
| 12:00 | | | | |
| 12:45~13:45 | ヨガ60 長谷川真弓 | 12:40~13:40 ステップ60 倉橋照美 【定員35名】 | 13:10~13:30 KOBA☆トレ20 13:35~13:50 カラダ・つくる15 | 13:15~13:55 アクア40 KOZUE |
| 13:00 | | | | |
| 14:00~15:00 | イベント! 定 ¥ 14:00~15:00 Group Power 60 Yuya & 中塚奈々 & 山下麻実 【定員45名】※事前予約 | 13:55~14:55 ジャズダンス60 深澤千恵 | 14:05~14:25 TRX®ストレッチ20 14:35~14:50 おなかシェイプ15 | |
| 14:00 | | | | |
| 15:15~16:15 | イベント! 定 ¥ 15:15~16:15 Group Fight 60 Yuya & 岩井望美 & 玉井秀明 【定員55名】※事前予約 | 15:10~16:10 太極拳60 中村眞二 | 15:05~15:25 ストレッチポール®20 15:35~15:55 TRX®エントリー20 | 13:55~18:00 ジュニア スイミング スクール |
| 15:00 | | | | |
| 16:30~17:15 | deepWORK® 45 岩井望美 | | 16:05~16:25 KOBA☆トレ20 16:35~16:50 カラダ・つくる15 | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00~18:00 | 17:30~18:00 adidas GYM&RUN30 久保木英雄【暗闇WORK OUT】 | 17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズ・STARTERクラス~ | 17:05~17:20 おなかシェイプ15 17:35~17:55 TRX®コア20 | |
| 17:00 | | | | |
| 18:10~19:10 | | 18:10~19:10 avex Dance Master ~キッズ・BASICクラス~ | 18:05~18:25 ストレッチポール®20 | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |

**MOSSAイベント
開催!!!**
※事前予約が
必要です。
※詳細は裏面を
ご覧ください。

登録しましたか?



イヤホンがあれば今すぐ始められます
まずはダウンロードしてトライ!

☆その日の気分に合わせて
内容や音楽が変更されて
楽しく運動ができます♪
☆ジムに来れない日でも
自宅で簡単に
エクササイズができます♪

□ 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。

定 定員制プログラム イベント イベントプログラム

※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。

利用可能時間のご案内

- 会員種別の時間内にてご利用頂けます。
- 会員時間外にご利用の場合は 1,620円別途必要となります。

皆様のご来館お待ちしております!

スポーツクラブ & スパ ルネサンス 亀戸

TEL.03-5836-1301