


# 9月23日(日・秋分の日) 祝日プログラムタイムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール
10:00		10:15~10:30 温モーニングストレッチ15		10:00~12:30 ジュニア スイミング スクール
11:00	10:40~11:40 ZUMBA(60min) 加藤美恵	10:50~11:20 温腰痛予防ストレッチ30 金尾瑞希		
12:00	11:50~12:50 リトモス60 ~#57 新曲発表!~ Nokko & 中塚奈々	11:35~12:35 温ヨガ60 中嶋一恵	11:30~11:50 KOBA☆トレ20 ~体幹・基礎~	
13:00	13:00~13:45 Group Fight 45 大月章子&山本大貴	13:00~13:45 ヒップホップ45 ~みんなで!U・S・A!~ 三浦理紗	12:30~12:45 adidasGYM&RUN15	
14:00	13:55~14:45 ボディシェイプ50 道端恵美	14:00~14:40 ステップ40 山口広美	13:55~14:10 カラダ・うごく15	
15:00	15:00~15:50 エアロ50 道端恵美	14:55~15:55 バランスコーディネーション60 山口広美		15:00~15:30 ミラクルアクア30 増山あゆな
16:00	16:05~17:05 Group Fight 60 古川貴人&山本大貴	16:05~16:35 腰痛予防ストレッチ30 金尾瑞希		
17:00	17:20~18:20 Group Power 60 松本浩史	16:50~17:50 ヨガ60 山田郁子		
18:00				
19:00	18:35~19:20 Group Centergy 45 原嶋紗也			
20:00				

※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。  
 ※定員制のプログラムは開始30分前より、ジムカウンターにてチケットを配布いたします。

 ...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。

 ...定員制プログラム

 ...イベントプログラム  
 (通常スケジュールでは行っていないプログラムです。)

 ...有料プログラム

 ...ビヨンドプログラム

### 利用可能時間のご案内

- 正会員・ホリデー会員  
パパママ会員・中高生会員  
/10:00~20:00
- 平日会員・アフター6会員  
ナイト会員/時間外利用料  
1,620円でご利用いただけます。

スポーツクラブ ルネサンス 北砂  
 TEL.03-5635-9880

営業時間/10:00~20:00 (スタジオ・プールのご利用は19:30までとなります)