

9月23日(土) 秋分の日

	2階スタジオ	1階スタジオ	プール
10:00			
10:15~10:55	エアロ40 滝川奈那		¥ 10:20~11:20 成人スイミングスクール (月会費制) 初中級:三浦未来 上級:藤尾まさ美
11:05~12:05	エアロ60 滝川奈那	10:30~12:00 楊名時健康太極拳90 長沖不二子	
12:20~13:00	フラダンス40 高木佐輝子	定 12:15~12:55 ホットヨガ40 石島佳代子	11:30~12:30 スペシャルマスターズ60 (登録制) 藤尾まさ美
13:15~14:15	ヒップホップ60 滝川奈那	定 13:10~13:40 ストレッチポール30 木内智章	定 12:40~13:10 水中ウォーキング30 三村由江
14:30~15:30	Group Fight60 山岸達也	定 13:50~14:20 バランスボール30 木内智章	定 ¥ 14:00~14:45 スイミング セミパーソナル 三浦未来
15:45~16:35	エアロ50 中村正恵	14:35~15:35 温パワーヨガ60 石島佳代子	
16:50~17:35	ZUMBA(45min) 渡邊俊治郎	定 15:50~16:20 adidasGYM&RUN30 石島佳代子	
17:50~18:50	ボディシェイプ60 渡邊俊治郎	定 16:30~17:30 ヨガ60 小泉隆人	
		17:40~18:25 ヒップホップ45 福田美貴	
20:00			

※プールプログラム実施時には、自由遊泳・歩行コースを1~3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

- 正会員・ファミリー・月4・パパママ・学生
ナイト&ホリデー・アンダー30・高校生
中学生会員 / 10:00~20:00
- 平日・アフタヌーン・プール&スパナイト
ナイト・水6会員⇒時間外利用料1,620円
でご利用いただけます。

- ...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
- 定 ...ビヨンドプログラム
- ¥ ...有料プログラム

スポーツクラブ ルネサンス 仙川 TEL.03-5313-8400

営業時間 / 10:00~20:00 (スポーツエリアのご利用は19:30までとなります)