

# 9月23日(土) 祝日プログラムタイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
10:00				10:00~13:00 ジュニアスクール
11:00	10:25~11:15 エアロ50 村岡好子	10:25~11:25 太極拳60 鈴木咲子		
12:00	<b>定</b> 11:30~12:20 ステップ50 上野孝 定員:40名	<b>定</b> 11:40~12:20 骨格リセットエクササイズ40 村岡好子 定員:30名	<b>定</b> 11:40~11:55 カラダ・うごく15 定員15名 <b>定</b> 12:00~12:15 おなかシェイプ15 定員:15名	
13:00	12:30~13:30 ヨガ60 あん	<b>定</b> 12:35~13:25 ボディシェイプ50 上野孝 定員:25名	<b>定</b> 12:35~12:50 上半身シェイプ15 定員15名 <b>定</b> 12:55~13:10 adidas GYM&RUN 定員:17名	13:20~14:10 アクア50 里見百合香 定員:50名
14:00	13:40~14:40 Group Fight 60 RINA・TERA・KURI	KURI LAST FIGHT!! 13:40~14:40 ジャズダンス60 最上久美子	最後にヌードルやボール等 ツールを使い、遊びましょう♪	
15:00	<b>定</b> 14:55~15:55 Group Power60 寺島由宇 定員:40名	14:50~15:50 RPBコントロール60 島川千尋		
16:00	16:10~16:25 adidas GYM&RUN15	16:10~16:55 ディスコ音楽で踊る ベリーダンスエクササイズ45 桜井初美	<b>定</b> 16:10~16:25 カラダ・ほぐす15 定員:15名 <b>定</b> 16:30~16:45 カラダ・うごく15 定員15名 <b>定</b> 16:50~17:05 カラダ・つくる15 定員15名	14:30~19:30 ジュニアスクール
17:00	<b>定</b> 16:35~17:15 ボディメイクヨガ40 田村祐香里 定員:40名			
18:00	<b>定</b> 17:25~18:25 ステップ60 内田由紀 定員:40名	17:20~18:20 バレエ60 あきみ	<b>定</b> 18:00~18:15 カラダ・ほぐす15 定員:15名 <b>定</b> 18:20~18:35 おなかシェイプ15 定員:15名	
19:00	18:40~19:25 ZUMBA(45min) 石井清美	18:30~19:30 スタジオ開放 スタジオデッキは ご利用いただけません。		
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。

- ...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。
- ...イベントプログラム
- be ...ビヨンドプログラム
- 定** ...定員制プログラム

### 利用可能時間のご案内

正会員・ホリデー会員・学生会員: 終日ご利用いただけます。  
平日会員・ナイト会員: 利用料1620円が必要です。  
月4会員: 1回としてカウントされます。

スポーツクラブ ルネサンス 曳舟

TEL.03-5655-3676

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)