

# 5月4日(木) みどりの日 プログラムタイムスケジュール

2017/4/8

	緑スタジオ	青スタジオ	FTA	プール	ゴルフ	
10:00						
11:00	10:45~11:15 adidas GYM&RUN 30 巽 康善	<b>定</b> 10:45~11:45 ヨガ60 山下 京子	ファンクショナルトレーニングエリア 終日ご利用いただけます。	10:10~11:00 親子ベビースクール	ゴルフフレンジ 終日ご利用いただけます。	
12:00	<b>定</b> 11:35~12:20 deep WORK® 45 巽 康善			11:00~11:30 <b>¥</b> 背泳ぎ30		11:00~12:00 成人 スクール 中上級
13:00	12:35~13:20 ZUMBA(45min.) Reyna	12:40~13:20 エアロ40 あい		<b>定</b> <b>¥</b> 12:15~12:45 スイミングパーソナルレッスン		<b>定</b> <b>¥</b> 12:45~13:15 スイミングパーソナルレッスン
14:00	13:40~14:25 RPBエッセンス45 あい	13:45~14:30 Group Fight 45 出原 悠貴子				13:45~14:15 アクア30 Reyna
15:00	14:45~15:30 バレトン45 あい	15:00~15:30 腰痛予防ストレッチ30 出原 悠貴子				
16:00	<b>定</b> 15:55~16:40 Group Power 45 青木 翔					14:30~19:30 ジュニア スイミング スクール <small>※15分前から準備を開始。 ※16:30~18:40全レーン使用 フィットネス会員の方は ご利用いただけません。 19:30までは選手が 4レーン使用します。</small>
17:00		<b>¥</b>				
18:00	<b>¥</b> 17:15~18:15 キッズダンススクール エイベックス・ダンスマスター	16:30~18:40 キッズ空手スクール 新極真会				
19:00						
20:00	スポーツエリアのご利用は19:30までとなります。 ※FTAでのレッスン及び卓球タイムはございませんのでご了承ください。					

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行レーンを2~4レーン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。

**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／全時間ご利用可能
- 平日会員／10:00~17:00
- 平日3-7会員／15:00~19:00
- ナイトプラス会員／18:00~20:00
- 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&スパ ルネサンス登美ヶ丘 TEL.0742-40-2200

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)