

# 9月23日(土・祝) 祝日営業プログラムタイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:00				10:00~12:00 ジュニア スイミングスクール
11:00	10:20~11:20 パワーヨガ60 喜多智美	10:20~11:20 バレエ60 REI	10:30~10:45 おなかシェイプ15 11:00~11:20 スライズトレーニング20	
12:00	11:35~12:20 Group Fight45 TOMO・ICHIRO	11:30~12:30 ヴォーカリズム60 押見朋子	12:10~12:30 骨格リセットエクササイズ20	13:00~17:30 ジュニア スイミングスクール
13:00	12:35~13:35 Group Power60 TOMO・KOUKI	12:40~13:00 ヨガストレッチ20 高本愛	12:45~13:00 adidas GYM&RUN15	
14:00	13:50~14:50 ヨガ60 石田麻里	13:15~14:15 ジャズダンス60 Kazu	14:30~14:50 トレーニングヨガ20	17:30~18:30 エンジョイマスターズ60 清水勇人
15:00	15:10~15:50 ステップ40 山本亜子	14:20~15:20 ジャズダンス有料レッスン60 Kazu	15:00~15:20 ヨガストレッチ20	
16:00	16:05~16:45 ボディメイクヨガ40 喜多智美	15:30~16:00 adidasGYM&RUN30	16:30~16:45 おなかシェイプ15	
17:00	17:00~18:00 Group Power60 AI・NORI	16:10~16:50 エアロ40 山本亜子		
18:00	18:20~19:20 Group Fight60 AI・NORI	17:10~17:55 バレトン45 喜多智美		
19:00				
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2~5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
- ... 定員制プログラム
- ¥ ... 有料プログラム



■ルネ西国分寺

■本日のプログラム

■体験したい方

■西国ブログ