

7月17日(月)海の日

プログラムスケジュール

祝日営業 10:00~20:00 (スポーツエリア19:30)

Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15	10:15~11:15 気功60 ~夏バテ解消!~ 鎌田健志	¥ 10:15~11:05 親子ベビースイミングスクール ※3コース使用	
10:50~11:35 Group Blast45 継枝悠 藤原輝 篠崎友恵		11:15~12:00 エンジョイマスターズ45 藤井夢叶 ※登録制	11:15~11:25 水中シナプソロジー10 11:25~11:55 水中ウォーキング30 黒田美来
11:55~12:45 ファットバーナーエアロ50 ~自体重のトレーニングも入れ サーキットトレーニングで脂肪燃焼~ 鈴木明子	11:35~12:35 ヨガ60 加藤京子	¥ 12:00~13:00 成人スイミングスクール 初級:政井貴仁 中級:石山千恵子	12:05~12:55 水着なんて怖くない!! ミットアクア50 ~お腹まわりのトレーニング~ 及川奈緒
13:15~14:00 Group Power45 栗林幸徳	13:15~13:55 ピヨンドボディメイクヨガ40 継枝悠	13:05~13:35 クロール30 吾妻恵美子 13:35~14:05 平泳ぎ30 細越優	
14:20~15:10 青竹ピクス®50 岩崎恵利子	14:15~15:00 リトモス45 継枝悠	¥ 14:30~15:30 ジュニアスイミングスクール ※3コース使用	14:15~14:55 アクア40 吾妻恵美子
15:25~16:10 バレトン45 岩崎恵利子	15:20~16:00 アロマストレッチ40 堀越琴乃	¥ 15:30~18:45 ジュニアスイミングスクール ※全コース使用	
16:25~17:25 ZUMBA(60min) 清水淳子	16:45~18:45 ジュニアヒップホップ ダンススクール		
17:45~19:00 トリックエアロ75 佐々木敏子 ※事前予約制 詳細は裏面をご確認ください			
		プールエリアに関して ・ご自由に遊泳・歩行いただけるコースを常時ご用意しております。 ・プライベートレッスンの際は1コース利用する場合がございます。	

【7月17日(月)祝日営業 ご利用時間のご案内】

- 平日・シニア平日会員 / 10:00~18:00
- 夕方会員 / 15:00~19:00
- アフタヌーン会員 / 13:00~18:00
- アフター5会員 / 17:00~20:00
- ナイト・アクアナイト会員 / 時間外利用料 1,620円(税込)が必要です
- 上記以外会員 / 10:00~20:00

スポーツクラブルネサンス仙台長町南 TEL022-246-2671