

12月29日(金)特別営業日プログラムタイムスケジュール

	スタジオ	ジム	プール
10:00			
11:00	10:20~11:20 バランスコーディネーション60 入江美樹	定 10:20~10:35 カラダ・ほぐす15 【定員12名】 10:45~11:00 カラダ・つくる15	
12:00	11:30~12:30 エアロ60 松本莉奈	11:25~11:40 カラダ・うごく15 11:50~12:05 adidas GYM&RUN15	定 11:45~12:30 エンジョイマスターズ45 加藤千治
13:00	定 12:40~13:20 ステップ40 松本莉奈 【定員49名】	12:35~12:50 カラダ・つくる15 13:00~13:30 腰痛予防ストレッチ30	定 12:40~13:10 EVENT 水中ジョギング30 宇佐美明子 【定員60名】
14:00	定 13:35~14:20 Group Power 45 入江美樹 【定員49名】	14:30~14:50 お腹シェイプ20	定 13:20~13:50 EVENT クロール30~キック強化~ 宇佐美明子 【定員30名】
15:00	14:35~15:20 Group Fight 45 入江美樹		定 14:00~14:40 アクア40 酒井恵 【定員60名】
16:00	15:30~16:00 バランスコーディネーション30 酒井恵	adidas GYM & RUNをスタジオで! 音楽に合わせて下半身強化! 走れる脚力を身に付け ましょう! 体力向上にも効果的★	
17:00	16:15~16:45 いっしょ adidas GYM & RUN30 林寿貴	定 16:15~16:35 ストレッチボール20 【定員12名】	
18:00	定 be 17:00~17:40 ボディメイク ヨガ40 永井明莉 【定員75名】		

※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。

定 …定員制プログラム **be** …ビヨンドプログラム **¥** …有料プログラム

※ジムレッスンは、安全にレッスンが行えるよう、人数を制限させていただきます。

利用可能時間のご案内

●会員種別に関係なく、全ての方に
ご利用いただけます。
10:00~19:00(スポーツエリアは18:30まで)

スポーツクラブ & スパ ルネサンス 久宝寺 072-923-1888
 <営業時間> 10:00~19:00(スポーツエリアは18:30まで)