

# 9月23日(土)ルネサンス 名古屋小幡 秋分の日・特別プログラムタイムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:00	♡ ~ NEW ~ ♡ IRデビュー!!	♡ ~ NEW ~ ♡ IRデビュー!!		¥
11:00	10:30~11:30 GroupCentergy60 RIEKO・AYAKA・YUKA	11:00~11:30 adidas GYM&RUN30 伊藤彩&木村仁美	10:45~11:00 カラダ・うごく15 11:05~11:25 KOBA☆トレ【美体幹】	10:15~12:15 ジュニア スイミングスクール
12:00	11:55~12:55 GroupFight60 小林真人	11:50~12:50 GroupPower60 北口宗誠 【定員30名】		
13:00	13:20~14:00 エアロ40 増田志乃	13:05~14:05 ヒップホップ60 宮嶋由加子	13:05~13:25 ストレッチポール®20	12:45~13:25 アクア40 牧由美
14:00	14:15~15:00 ZUMBA(45min) 花岡由美子	14:15~15:15 ヨガ60 増田志乃	13:50~14:10 スライズトレーニング20	¥
15:00	15:20~15:50 ポルドブラ30 伊藤ひとみ	15:30~16:15 Group Blast45 スペシャルWゲスト 【定員30名】	15:00~15:15 カラダ・ほぐす15	
16:00	16:05~16:55 エアロ50 伊藤ひとみ	16:30~17:10 骨格リセット エクササイズ40 横山理恵子 【定員35名】	16:00~16:15 お腹シェイプ15 16:20~16:40 KOBA☆トレ【アスリート】	14:00~18:30 ジュニア スイミングスクール
17:00	17:15~17:55 ベリーシェイプ40 伊藤ひとみ	17:25~18:10 Group Power45 井澤哲志 【定員30名】	17:35~17:55 スライズトレーニング20	
18:00	<b>リトモス新曲発表会</b> 時間 18:30~19:30 担当 大城IR/土井IR/三輪IR ※イベントレッスンの為、別途申込みが必要となります。詳しくは館内POPをご覧ください。			
19:00				

※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。

<p>● 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。</p> <p>● 定員制プログラム ※開始時間の30分前よりジムカウンターにて配布いたします。</p>	<p>be ...ビヨンドプログラム</p> <p>¥ ...有料プログラム</p>	<p><b>祝日利用可能時間のご案内</b></p> <p>● 正会員・ホリデー会員・ナイト&amp;ホリデー会員・アンダー25会員・ファミリー会員・ババママ会員・中学生会員・高校生会員・プール&amp;スパ会員・月4会員/10:00~19:00</p> <p>● 平日会員・アフタヌーン会員・ナイト会員・水6会員/時間外利用料1,620円(税込)でご利用いただけます。</p>
--	--	---



## スポーツクラブ&スパ ルネサンス 名古屋小幡

# tel.052-758-6606

お得な情報はここから! パソコン・スマートフォンからもご覧いただけます!

ルネサンス小幡  検索