

10月9日(月・祝)ルネサンス 名古屋小幡 体育の日・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				
10:15~10:30	モーニングストレッチ15			10:20~10:50 水中ウォーキング30 志賀友紀
11:00	10:40~11:40 ヨガ60 上玉利千鶴子	10:35~11:25 エアロ50 近藤貴衣	10:50~11:10 KOBA☆トレ~体幹バランス~ 11:15~11:30 お腹シェイプ15	11:00~11:10 水中シナプソロジー10 11:10~12:00 アクア50 続木幸子
12:00		11:45~12:05 温ヨガストレッチ20 横山理恵子	11:50~12:05 青竹ビクス®15	
12:15~13:00	GroupFight45 小林真人	12:10~12:50 ホットヨガ40 横山理恵子 【定員35名】	12:30~12:50 ストレッチポール®20	12:15~12:45 平泳ぎ30 松田任史 12:45~13:15 バタフライ30 松田任史
13:20~14:05	Group Centergy 45 松本亜由美	13:10~14:10 ヒップホップ60 市川裕子	13:20~13:40 KOBA☆トレ~体幹~ 14:00~14:15 カラダ・うごく15	13:30~14:30 成人 スイミングスクール
14:25~15:05	骨格リセットエクササイズ40 松本亜由美 【定員60名】	14:20~15:20 ジャズダンス60 市川裕子		
15:20~16:20	ピラティススクール 雪島君枝	15:30~16:15 バレトン45 松本亜由美	15:25~15:40 カラダ・ほぐす15	15:30~18:30 ジュニア スイミングスクール
16:40~17:40	エアロ60 横井裕美	16:35~17:35 ホットヨガ60 山本純子 【定員35名】		※16:30~17:30は、スイミング スクール全コース利用のため ご利用いただけません。 15:30~16:30 4コース利用可 17:30~18:30 2コース利用可
18:00	いつもはお休みのこの時間... この日はレッスンしちゃいます☆			
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 温プログラム ...タオル・水500ml以上 初心者の方でも安心してご参加いた ホットプログラム...バスタオル・タオル だけます。 ...水500ml以上</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>● 有料プログラム</p>	<p>祝日利用可能時間のご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 正会員・ホリデー会員・ナイト&ホリデー会員・アンダー25会員・ファミリー会員・パパママ会員・中学生会員・高校生会員・プール&スパ会員・月4会員 / 10:00~19:00 ● 平日会員 / 10:00~18:30 ● アフタヌーン会員 / 13:00~17:00 ● ナイト会員 / 時間外利用料1,620円(税込)でご利用いただけます。
---	------------------	---



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
ルネサンス小幡 検索 からご覧になれます!