


2017年 10月9日(月) 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	FTA	プール
10:00				
11:00	イ 10:30~11:20 棒ビクス50 佐多寛子 【定員26名】	10:40~11:10 腰痛予防ストレッチ30		10:30~11:05 水中ウォーキング30
12:00	11:40~12:20 エアロ40 佐多寛子	イ 11:30~12:30 体力測定会 トレーナー ※詳細は別途ご案内をご覧ください		11:05~11:35 クロール30
13:00	12:35~13:20 バレトン45 福本由佳理			
14:00	13:35~13:55 おなかシェイプ20			定 13:00~13:45 成人スクール体験会 ※ご予約はフロントにてお願いいたします。
15:00	14:10~14:55 GroupFight45 高田賢人		終日フリーで ご利用いただけます。	
16:00	15:10~16:00 エアロ50 川本美鈴	イ 15:00~16:00 体力測定会 トレーナー ※詳細は別途ご案内をご覧ください		定 15:00~15:45 ジュニアスクール体験会 ※ご予約はフロントにてお願いいたします。
17:00	定 イ ¥ 16:20~17:20 リトモス60 川本美鈴 & SAYO	16:15~17:15 ホットヨガ60 灰田奈緒子		¥ 定 17:00~17:45 ジュニアセミパーソナル ※ご予約はフロントにてお願いいたします。
18:00		17:30~18:00【定員15名】 定 温ストレッチポール30		
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。

 ...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	イ ...イベントプログラム	利用可能時間のご案内 全ての会員様がいつでもご利用いただけます。 ※月4会員様は1回のご利用としてカウントいたします。
¥ ...有料プログラム			

スポーツクラブ ルネサンス 広島東千田 TEL:082-545-3723

営業時間/10:00~19:00 (スポーツエリアのご利用は18:30までとなります)