

# 11月3日(火)文化の日プログラムスケジュール

	5Fスタジオ	地下1Fスタジオ	6Fホットスタジオ	プール
10:00				
10:20~10:50	<b>定</b> 10:20~10:50 バレトン30 石田 未来	<b>定</b> 10:10~10:40 ZUMBA(30min) 内山 由希子	10:15~10:45 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	
11:10~11:40	<b>定</b> 11:10~11:40 フラダンス30 吉田 文乃	<b>定</b> 11:15~11:45 青竹ピクス30 大塚 りか子		
12:05~12:45	<b>定</b> 12:05~12:45 骨格リセットエクササイズ40 大塚 りか子		<b>定</b> 12:25~13:10 バランスコーディネーション45 佐々木 麻衣	<b>¥</b> 11:40~12:40 成人スイミングスクール (初級)
13:00~13:30		<b>定</b> 13:00~13:30 Group Blast30 樋口 家与依		<b>¥</b> 12:40~13:40 成人スイミングスクール (中級)
13:45~14:30	<b>定</b> 13:45~14:30 Group Centergy45 山本 樹		<b>定</b> 13:30~14:15 温ヨガ45 佐々木 麻衣	
14:50~15:20	14:50~15:20 SH'BAM30 【映像プログラム】	<b>定</b> 14:45~15:15 UBOUND30 石田 未来	<b>定</b> 15:00~15:45 温リラックスヨガ45 YUKA	<b>定</b> 14:30~15:00 ミラクルアクア30 樋口 家与依
15:30~16:00	15:30~16:00 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	<b>定</b> 15:35~16:05 Group Fight30 山本 樹		
16:15~17:00	<b>定</b> 16:15~17:00 ヨガ45 川野 幸子		<b>定</b> 16:05~16:50 温1mintレーニング45 YUKA	
17:20~17:50	<b>定</b> 17:20~17:50 レギュラーエアロ30 川野 幸子			

**靴は不要！しっかりと汗をかける！！**  
**自重で行う1分間ごとのトレーニングです。**  
**後半はマットエクササイズを行っていきます。**

**¥** ...有料プログラム    **定** ...定員制プログラム

利用可能時間のご案内

**□** ...初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※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。

**■** ...特別プログラム

**スポーツクラブ ルネサンス 橋本**

**TEL.042-775-6600**

営業時間／8:30~20:00 (8:30~9:30はセルフ利用時間。プールエリアのご利用は9:30~18:30までとなります。)