

11月3日(火) 文化の日 祝日タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	9:35~10:05 SH' BAM30 【映像プログラム】		
11:00	定 10:20~10:50 バレトン30 辻めぐみ 【定員30名】	定 10:30~11:00 ラテンダンス30 鍋嶋昌世 【定員25名】	定 10:20~10:50 水中ウォーキング30 外村綾里咲 【定員30名】
12:00	定 11:05~11:35 ベーシックエアロ30 辻めぐみ 【定員30名】	定 11:20~11:35 adidasGYM&RUN15 外村綾里咲 【定員25名】	定 be 11:00~11:30 ミラクルアクア30 斉藤海星【定員30名】
13:00	定 12:00~12:30 Group Fight 30 SHUNSUKE 【定員30名】	定 11:50~12:35 ヨガ45 迎範子 【定員25名】	¥ 11:35~13:15 水中パーソナルトレーニング
14:00	定 13:00~13:30 Group Power 30 SHUNSUKE 【定員30名】	定 12:50~13:10 温ストレッチボール@20 田中渚【定員20名】	定 be 13:20~13:50 ミラクルアクア30 島中健司【定員30名】
15:00	定 14:00~14:30 バレトン30 金浦美喜 【定員30名】	定 ¥ 13:50~14:20 呼吸&Meditation 渋谷佑 【定員25名】	定 14:00~14:50 アクア50 島村理恵子 【定員30名】
16:00	定 15:00~15:30 太極拳30 小林晴恵 【定員30名】	定 15:00~15:45 ヨガ45 中里由美子 【定員25名】	¥ 14:55~20:30 水中パーソナルトレーニング
17:00	定 15:50~16:20 Group Power 30 YUU 【定員30名】		Bスタジオ 11:20~11:35 adidasGYM & RUN15 外村綾里咲 デビューレッスンです♪
18:00	17:00~17:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	17:20~17:50 卓球フリー	13:50~14:20 呼吸&Meditation 渋谷佑 渋谷トレーナーによる 特別レッスン開催！ 詳細は別紙をご確認ください。
19:00	定 18:00~18:30 リトモス30 ~バックナンバーMIX~ 小川芳江 【定員30名】	定 18:05~18:45 温アロマストレッチ40 佐々木みちる 【定員25名】	18:05~18:45 温アロマストレッチ40 佐々木みちる デビューレッスンです♪
20:00	定 18:45~19:15 リトモス30 ~バックナンバーMIX~ 小川芳江 【定員30名】	定 19:00~19:45 ヨガ45 迎範子 【定員25名】	

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

■ …枠が丸まっ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。

スポーツクラブ ルネサンス 北朝霞24 TEL.048-485-2200

営業時間/9:00~21:00 無人営業時間/21:00~9:00

(ジムエリアのご利用は21:00まで、プールエリアのご利用は20:30までとなります。なお、閉館時間は21:00までとなります。)

※デイトム会員、ナイト会員、学生ウィークデイ会員様のご利用の際は、契約外利用料別途¥1,650(税込)でご利用いただけます。