

# 1月3日(日) 短縮営業タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	9:45~10:15 CXWORX30 【映像プログラム】		
11:00	<b>定</b> 10:35~11:20 バランスコーディネーション45 YUKA 【定員30名】	<b>定</b> 10:30~11:15 ヨガ45 ジュンコ 【定員25名】	<b>定</b> 11:10~11:40 フィンスイム30 東夏穂【定員15名】
12:00	<b>定</b> 11:40~12:10 レギュラーエアロ30 YUKA 【定員30名】	<b>定</b> 11:30~12:00 『食』part1 渡部麟・市之瀬大地 【定員25名】	<b>定</b> 11:50~12:20 バタフライ30 東夏穂【定員15名】
	<b>定</b> 12:25~12:40 お尻シェイプ15 市之瀬大地【定員30名】	<b>定</b> 12:10~12:40 『食』part2 渡部麟 【※part1から続けてご参加ください】	<b>定</b> 12:30~13:00 平泳ぎ30 東夏穂【定員15名】
13:00	<b>定</b> 12:55~13:10 お腹シェイプ15 市之瀬大地【定員30名】		<b>¥</b> 12:25~18:30 水中パーソナルトレーニング  <b>Bスタジオ</b>  ◎11:30~12:00 『食』part1 ◎12:10~12:40 『食』part2 渡部麟・市之瀬大地  二部構成セミナーです。 2本続けてご参加ください！ 詳細は別紙をご確認ください。  ◎15:15~15:45 セルフボディケア 渡部麟  テニスボールを使って カラダをほぐします。 私服でもご参加いただけます♪ 詳細は別紙をご確認ください。  ※『食』、セルフボディケアに ご参加の方は、 スタジオレッスン同様に 3階ジムカウンターにて チケットをお取りください。
	<b>定</b> 13:30~14:00 Group Power 30 DAICHI 【定員30名】		
14:00	<b>定</b> 14:20~14:50 Group Fight 30 NAGISA 【定員30名】	<b>定</b> 14:00~14:20 温ストレッチボール®20 丹野晴白【定員20名】	
	<b>定</b> 15:15~15:45 カーディオキックボクシング30 田中浩 【暗闇WORKOUT】【定員30名】	<b>定</b> 14:35~14:55 温リフレックスストレッチ20 丹野晴白【定員25名】	
15:00	<b>定</b> 15:15~15:45 カーディオキックボクシング30 田中浩 【暗闇WORKOUT】【定員30名】	<b>定</b> 15:15~15:45 セルフボディケア 渡部麟 【定員25名】	
16:00	<b>定</b> 16:00~16:15 adidasGYM&RUN15 佐野香子 【暗闇WORKOUT】【定員30名】		
	<b>定</b> 16:30~16:45 お腹シェイプ15 佐野香子【定員30名】		
17:00	<b>定</b> 17:10~17:40 Group Fight 30 ANZU 【定員30名】	17:20~17:50 卓球フリー	
18:00	18:00~18:30 SH'BAM30 【映像プログラム】		
19:00			

## 【年始 短縮営業】

◎フィットネス個人会員様のみ、  
会員種別に関わらず、在籍いただいているクラブを営業時間内にて  
ご利用いただけます。(契約外利用料0円)

**定** …定員制プログラム

**¥** …有料プログラム

**■** …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/9:00~19:00 無人営業時間/19:00~9:00

(ジムエリアのご利用は19:00まで、プールエリアのご利用は18:30までとなります。なお、閉館時間は19:00までとなります。)