

4月29日(木) 昭和の日 プログラムタイムスケジュール

2021/4/8

	緑スタジオ	青スタジオ	プール	FTA	ゴルフ
10:00					
11:00	定 10:30~11:15 Ole FIT 45 竹内 智樹	定 10:30~11:15 ヨガ45 和田 里香 ※連続参加はご遠慮ください。	パパママ会員様向け限定イベント 会員種別がパパママ会員様のお子様は、保護者同伴の上無料でご利用いただけます。 ※13:00~15:00までの間プールのみ利用可能です。 ※利用の際は、水着・キャップ・タオルをご持参ください。	ファンクショナルトレーニングエリア 終日ご利用いただけます。	ゴルフレンジエリア 終日ご利用いただけます。
12:00	定 11:30~12:15 ZUMBA (45min.) Reyna	定 11:30~12:15 ヨガ45 和田 里香 ※連続参加はご遠慮ください。			
13:00	定 12:30~13:10 ベーシックエアロ40 Reyna	定 12:40~13:10 エイジング美エクササイズ30 金井 真沙美			
14:00	定 13:30~14:10 ラテンエアロ40 金井 真沙美	定 13:30~14:00 ヨガ30 ちか ※14:30~ヨガ30との連続参加はご遠慮ください。	¥ 13:00~15:00 ファミリー遊泳 ※2レーン使用 【利用可能レーン】 13:00~15:00 ●歩く1レーン ●遊泳3レーン		
15:00	定 14:30~15:00 ヨガ30 ちか ※13:30~ヨガ30との連続参加はご遠慮ください。	¥ 14:30~15:30 バレエレッスン 金井 真沙美 詳細は館内掲示をご覧ください。 【要事前申し込み】			
16:00	定 15:20~16:05 Group Centergy45 山口 徹		¥ 15:45~17:30 進級チャレンジレッスン プラス ※4レーン使用 【利用可能レーン】 16:00~17:15 ●歩く1レーン ●遊泳1レーン		
17:00	定 16:25~17:10 リトモス45 森山 なおみ	16:45~17:00 おなかシェイプ15 【映像プログラム】			
		17:10~17:25 カラダうごく 【映像プログラム】			
18:00	17:30~18:00 MOSSA Power30 【映像プログラム】	17:40~18:10 ムーンセラピーヨガ30 【映像プログラム】			
	18:20~18:50 Group Blast30 松浦 貴秀	18:30~19:00 MOSSA Groove30 【映像プログラム】			
19:00	19:05~19:35 MOSSA Fight30 【映像プログラム】	19:10~19:25 おなかシェイプ15 【映像プログラム】			
20:00					

※プールプログラム・スクール実施時は、自由遊泳・歩行レーンを一部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。

定 ... 定員制プログラム **暗** ... 暗闇WORKOUT **¥** ... 有料プログラム

定員数	緑スタジオ	青スタジオ
	28名	24名
	36名	26名

スタジオ定員数について

移動が伴い、クラス中吸気が荒くなるプログラム
※シール間隔は最低2M設定

エアロ・ステップ系
MOSSA系(Power-Fight-Blast)
ZUMBA、リトモス、OleFIT、
バルトン、deep WORK®、健美操、
カーディオキックボクシング、コアメイクヨガ、
adidasプログラム(SHINDO・GYM&RUN)

緑スタジオ：28名 青スタジオ：24名

移動が無い、または吸気が荒くならないプログラム
※シール間隔は最低1.5M設定

ヨガ系(パワーヨガ・ボディメイク含む)
Group Centergy、骨格リセットエクササイズ、
RPBエクササイズ、ペリーシェイプ、
エイジング美エクササイズ、健康体操、
シェイプ系-カラダ改善シリーズ

緑スタジオ：36名 青スタジオ：26名

利用可能時間のご案内

- 正会員・ホリデー会員/全時間ご利用可能
- 平日会員/10:00~17:00
- 平日3-7会員/15:00~19:00
- ナイトプラス会員・アフター6会員/18:00~20:00
- ナイト会員/時間外利用料1,650円でご利用いただけます。

スポーツクラブ&スパ ルネサンス登美ヶ丘 TEL.0742-40-2200

営業時間/10:00~20:00 (電話受付時間/11:00~19:00)

ジムエリア: 10:00~20:00 ジム以外のスポーツエリア: 10:00~19:30