

# 4月30日(木)～5月3日(日) プログラムタイムスケジュール

□ …枠内に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。  
 ☆ …有料プログラム

30日(木)		
第1スタジオ	アリーナ	プール
10:00		
10:20~10:50		
11:00		
11:05~11:50		
12:00		
12:05~12:35		
12:50~13:20		
13:30~14:05		
14:25~14:40		
14:50~15:20		
15:30~16:00		
16:10~16:40		
16:50~17:35		
18:30~19:15		
19:30~20:15		
20:30~21:15		
21:30~22:00		
22:15~22:45		

2日(土)		
第1スタジオ	アリーナ	プール
10:00		
10:20~10:35		
10:55~11:40		
11:55~12:40		
13:00~13:45		
14:05~14:50		
15:10~15:40		
16:00~16:30		
16:45~17:15		
17:25~17:55		
18:15~18:45		
19:00~19:45		
20:00~20:45		
21:00~21:45		
21:55~22:25		

3日(日)		
第1スタジオ	アリーナ	プール
10:00~10:45		
10:55~11:25		
11:45~12:30		
12:50~13:35		
13:55~14:40		
15:00~15:45		
16:00~16:45		
17:00~17:45		
18:00~18:45		

**GW限定スタンプラリー開催!**  
 開催期間: 4/29(水)~5/6(水)  
 インストラクターレッスン・映像プログラム  
 有料イベント問わず、1レッスン参加ごとにスタンプ1つ★  
 スタンプを10個集めた方の中から抽選で  
 15名様にルネサンスオリジナル“粗品”プレゼント!  
 詳しくは、館内場掲示物をご覧ください!

※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。

**【GW通常営業時間】 4/29(水)9:00-20:00 4/30(木)9:00-23:00 5/2(土)9:00-21:00 5/3(日)-6(水)9:00-20:00**

# 5月4日(月)～6日(水) プログラムタイムスケジュール

...枠内に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。  
¥ ...有料プログラム GW ...GW特別レッスン

4日(月)		
第1スタジオ	アリーナ	プール
GroupCentergy45 山本 10:25～11:10		親子ベビースクール 10:20～11:10
お尻シェイプ15 澤井 11:25～11:40		
UBOUND60 稲垣・田山 12:00～13:00	からだすっきりストレッチ30 澤井 12:00～12:30	ミットアクア40 山本 11:55～12:35
GroupFight45 野口 13:20～14:05		膝・股関節改善 水中運動スクール 山本 12:45～13:45
バレエストレッチ45 佐藤		
Group Blast 【映像プログラム】 15:45～16:15		ジュニアスイミングスクール 14:45～18:30
バレトン 【映像プログラム】 16:25～16:55		
Group Power 【映像プログラム】 17:05～17:35		
GroupFight 【映像プログラム】 17:45～18:15		
腰痛予防ストレッチ 【映像プログラム】 18:25～18:55		
ヨガ 【映像プログラム】 19:05～19:35		

5日(火)		
第1スタジオ	アリーナ	プール
バランスコーディネーション45 佐々木 10:25～11:10		親子ベビースクール 10:20～11:10
ベーシックステップ30 佐々木 11:25～11:55		
ベーシックエアロ30 日雨 12:10～12:40		ミットアクア30 田山 12:00～12:30
ZUMBA(45min) AYA 12:55～13:40		
骨格リセットエクササイズ40 澤井 13:55～14:35		
Group Power 【映像プログラム】 15:00～15:30	レッツピンポン 卓球台貸出 14:00～15:30	
Group Fight 【映像プログラム】 15:40～16:10		
お尻シェイプ 【映像プログラム】 16:20～16:35		ジュニアスイミングスクール 14:45～18:30
お尻シェイプ 【映像プログラム】 16:45～17:00	ジュニアダンススクール 16:30～18:40	
骨格リセットエクササイズ 【映像プログラム】 17:10～17:40		
GroupCentergy 【映像プログラム】 17:45～18:30		
GroupGroove 【映像プログラム】 18:45～19:30		

6日(水)		
第1スタジオ	アリーナ	プール
お尻シェイプ15 【映像プログラム】 10:20～10:35		親子ベビースクール 10:20～11:10
ベーシックエアロ30 MIYO 10:50～11:20		
ZUMBA(45min) MIYO 11:35～12:20		
ヨガ45 MIYO 12:40～13:25		スペシャルマスターズ60 (登録制) 12:30～13:30
GroupBlast30 稲垣 13:45～14:15		ミットアクア40 吉田 13:40～14:20
Group Centergy45 山本 14:30～15:15		
バレトンソールシンセシス 【映像プログラム】 15:25～15:55		
Group Fight 【映像プログラム】 16:05～16:35		ジュニアスイミングスクール 14:45～18:30
Group Power 【映像プログラム】 16:45～17:15		
お尻シェイプ 【映像プログラム】 17:25～17:40		
GroupCentergy 【映像プログラム】 17:50～18:35		
GroupGroove 【映像プログラム】 18:45～19:30		

**有料イベントのお知らせ**  
 5/4(月)12:00～13:00 UBOUND  
 定員32名 会員様価格1,100円(税込)  
 担当<田山・稲垣>  
 お申し込みは、4/11(土)～Myルネサンスからお願いいたします。  
 詳しくは、後日館内掲示物をご覧ください！

**【会員様と同伴利用でお得にスポーツクラブ体験!!】**  
 会員様の同伴が条件となり、  
 トレーナーの案内などございませんのでご了承ください  
 同伴の皆様は、初めてルネサンスをご利用の方限定となります  
 必ず、前日までにWEBまたはお電話にてご予約ください  
 スタジオレッスンのご予約は1つまで可能です  
 当日は、館内にある“専用チケット”をご持参ください  
 <期間は4/29～5/6> 利用可能時間は通常営業時間となります

4/29(水)祝日プログラムは別途、配布用紙がございます。  
 詳しくは、そちらをご覧ください♡  
**【会員様へお知らせ】**  
 5月4日(月)～6日(水)の三日間のみ  
 時間外利用料が通常1,650円(税込)⇒550円(税込)  
 となります。この機会にぜひご利用くださいませ！

スポーツクラブ&サウナスパルネサンス函館24 TEL.0138-30-1311

セルフ利用が可能な会員種別の方の利用時間は、通常営業時間と異なります。詳しくはホームページをご確認ください。