

1月3日(木) 特別プログラムタイムスケジュール

営業時間/10:00~20:00

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール
10:00				
10:25~11:15	エアロ50 倉橋照美	10:20~11:20 フラダンス60 村松照子	10:15~10:30 モーニングストレッチ15 10:35~10:55 TRX®エントリー20 11:05~11:25 ストレッチポール®20	10:20~10:50 水中ウォーキング30 吉田元
11:30~12:30	イベント! Group Centergy 60 柳原有沙&秋吉逸美	定 11:40~12:10 青竹ピクス®30 倉橋照美【定員40名】	12:05~12:20 おなかシェイプ15	
12:45~13:45	ヨガ60 山田紫保	定 12:40~13:40 ステップ60 倉橋照美【定員35名】	13:10~13:30 KOBA☆トレ20 ~体幹・バランス~ 13:35~13:50 カラダ・つくる15	13:15~13:55 アクア40 KOZUE
14:05~14:50	deepWORK® 45 山田紫保【暗闇WORK OUT】	13:55~14:55 ジャズダンス60 深澤千恵	14:05~14:25 TRX®ストレッチ20 14:35~14:50 おなかシェイプ15	
15:10~16:10	定 イベント! Group Power 60 小清水風斗&山下麻実 【定員50名】	15:10~16:10 太極拳60 中村真二	15:05~15:25 ストレッチポール20 15:35~15:55 TRX®エントリー20	
16:30~17:15	Group Fight 45 小清水風斗	定 16:25~17:15 ステップ50 MASARU【定員35名】	16:35~16:55 KOBA☆トレ20 ~体幹・基礎~	
17:30~18:20	エアロ50 MASARU	17:30~18:10 温ヨガ40 秋吉逸美	17:35~17:50 adidas GYM&RUN15	
18:35~18:50			おなかシェイプ15	
18:00~20:00				18:00~20:00 選手クラス 実施の為 使用不可

今!注目の!!

BeatFit
あなたの耳でインストラクターが応援!
音声ガイドアプリで
運動をもっと楽しく効果的に

ルネサンス 会員特典 2ヶ月分⇒0円
通常 980円/月(税込)

イヤホンがあれば今すぐ始められます
まずはダウンロードしてトライ!



● 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。

定 ... 定員制プログラム **イベント!** ... イベントプログラム

※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。

利用可能時間のご案内

●フィットネス個人会員の皆様は、時間外・他クラブ
利用料無料にてご利用いただけます。
(月4会員等の回数契約のある種別はご利用回数に
カウントされます。法人都度会員は利用料が必要です。)

皆様のご来館待ってルネ!

スポーツクラブ & スパ ルネサンス 亀戸

TEL.03-5836-1301