1月14日（月・祝） 成人の日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	10:20～11:20 リトモス60 MAYU	10:15～10:30 モーニングストレッチ15	10:35～10:55 KOBA☆トレ20 ～体幹・基礎～	¥ 10:30～11:30 成人 スクール
11:00		10:40～11:20 エアロ40 武藤ひとみ	定 11:05～11:25 ストレッチポール20	
12:00	11:35～12:35 エアロ60 HIROKO	11:40～12:40 温ヨガ60 中嶋一恵	11:35～11:50 おなかシェイプ15 12:05～12:25 KOBA☆トレ20 ～体幹・バランス～	11:40～12:10 水中ウォーキング30 吉田元 be 12:15～12:45 ミラクルアクア30 安藤寛典
13:00	イベント!! 定 12:50～13:50 Group Power 60 山下麻実＆久保木英雄 【定員50名】	定 12:55～13:35 骨格リセットエクササイズ40 秋吉逸美【定員35名】	定 13:10～13:30 TRX®ストレッチ20 定 13:35～13:50 カラダ・つくる15	
14:00	14:05～14:50 Group Fight 45 柳原有沙	定 13:55～14:45 青竹ビクス®50 田中栄子【定員40名】	14:05～14:20 カラダ・うごく15 14:35～14:50 おなかシェイプ15	13:40～14:20 アクア40 里見百合香
15:00	15:05～16:05 ヨガ60 長谷川真弓	イベント!! 定 15:00～15:50 ステップボディシェイプ50 田中栄子【定員35名】	定 15:05～15:25 ストレッチポール20 15:35～15:55 KOBA☆トレ20 ～体幹・基礎～	14:40～18:00 ジュニア スイミング スクール
16:00	イベント!! 定 16:20～17:05 Group Centergy45 秋吉逸美＆柳原有沙【定員55名】	定 16:10～17:10 ステップ60 内田由紀 【定員35名】	定 16:05～16:25 TRX®コア20 16:35～16:50 adidas GYM＆RUN15	
17:00	定 17:20～18:20 Group Blast 60 山下麻実 【定員45名】	17:25～18:15 エアロ50 内田由紀	17:05～17:20 おなかシェイプ15 17:35～17:55 KOBA☆トレ20 ～体幹・バランス～	
18:00				18:00～20:00 ジュニア スイミング スクール 【子供専用】
19:00				
20:00				

今話題の・・・!!!!

・音楽やトレーニング内容が選び放題!!

・短い時間でも効果的に!!

・より運動が楽しくなる!!

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　¥・・・有料プログラム　be・・・ビヨンドプログラム

※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

●会員種別の時間内にてご利用頂けます。
●会員時間外にご利用の場合は
1,620円別途必要となります。

運動を始めるなら、紹介が一番お得です♪♪

スポーツクラブ＆スパ ルネサンス 亀戸　TEL.03-5836-1301