

8月11日(土・祝) ルネサンス名古屋熱田 山の日 プログラムタイムスケジュール

| | 赤スタジオ | 青スタジオ | ファンクショナル トレーニングエリア | 第1プール | 第2プール |
|-------|--|--|---|---|---|
| 09:00 | | | | ¥ | |
| 10:00 | 9:50~10:50 エアロ60 山崎陽子 | ★ 定 9:55~10:55 ビヨンドパワーヨガ60 ~この日だけ特別~ 松本亜由美 【定員25名】 | 定 9:30~9:50 ヨガストレッチ20 10:00~10:20 トレーニングヨガ20 | 9:00~11:00 ジュニアスイミング 【スクール】 ※9:00~10:00は 成人用コースが 1コースにのみとなります。 | ★ 定 10:20~11:10 ミットアクア50 ~山の日スペシャル~ 池島いづみ 【定員25名】 |
| 11:00 | 定 11:10~12:00 ステップ50 増田志乃 【定員40名】 | ★ 定 11:10~11:50 ベリーシェイプ40 ~ダンスパートまつり~ 土井珠路 | | ¥ 11:00~ 12:00 成人スイミング 初中級 【スクール】 | ¥ |
| 12:00 | ★ 定 12:15~13:00 ZUMBA(45min) ~ちょい昔MIX~ 土井珠路 | ★ 定 12:10~12:50 ホットヨガ40 ~元気をチャージ~ 松本亜由美 | | ¥ 11:30~ 12:20 親子ベビー 【スクール】 | ¥ 11:20~12:20 膝・腰 機能改善 水中運動スクール 【スクール】 池島いづみ |
| 13:00 | ★ 定 13:20~14:05 Group Centergy 45 ~オールバックナンバー~ 松本亜由美 | | | ¥ | |
| 14:00 | ★ 定 14:25~15:10 Group Power 45 ~高回数で持久力UP!~ 大谷俊輔 【定員40名】 | | | 12:30~18:30 ジュニアスイミング 【スクール】 | |
| 15:00 | ★ 定 15:30~16:15 Group Fight 45 ~脚力強化!~ 大谷俊輔 | | | ※14:00~15:00 16:30~18:30は 成人用コースが 1コースのみとなります。 | |
| 16:00 | ★ 定 16:30~17:45 ヒップホップ75 ~summer HIP HOP PART!~ 松岡深雪 | ★ 定 16:30~17:30 aFT60 アディダス ファンクショナル トレーニング 加藤悦司 【定員20名】 | 16:30~16:45 お腹シェイプ15 | | |
| 17:00 | | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |

詳細は別紙を
ご確認ください。

※プールプログラム・スクール実施時には、利用コースを制限させていただきます。(時間帯によってご利用できるコースの数は変動いたします。)
※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。

..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 **¥** ..有料プログラム ..ビヨンドプログラム **★** ..イベントプログラム
 利用可能時間のご案内
 会員種別に準じます。
 ※月4会員の方は利用回数に含まれます。

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 名古屋熱田 TEL.052-681-2202

8月11日(土・祝)の通常営業時間/9:00~19:00 セルフ利用時間/19:00~翌日9:00