



# 2024年11月23日(土) 祝日プログラムスケジュール



	第一スタジオ	第二スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:00				登
11:00		登 10:10~11:10 body REmake 丸本恵子		
12:00	11:30~12:10 ベーシックエアロ 光永朋子	11:30~12:00 Group Fight 金川岳史		8:30~11:30 ジュニアスイミングスクール ※最大4コース使用
13:00	12:25~13:10 レギュラーエアロ 光永朋子	12:15~13:00 Group Century 丸本恵子	登 12:00~13:00 TRYnations Lv.4 松本恭恵	
14:00	13:30~14:00 UBOUND 松本恭恵	13:15~14:15 TRYnations Lv.3 金川岳史		登
15:00	<b>有料イベント</b> 【有料イベント】 14:20~15:20 Group Power 高橋美咲 丸本恵子 金川岳史			
16:00	<b>有料イベント</b> 【有料イベント】 15:45~16:45 Group Blast 高橋美咲 松本恭恵 佐野武生	15:30~15:50 ストレッチポール® 櫻田佳士朗		13:00~18:30 ジュニアスイミングスクール ※最大4コース使用
17:00	<b>有料イベント</b> 【有料イベント】 17:10~18:10 Group Fight 高橋美咲 松本恭恵 金川岳史	16:05~16:20 おなかシェイプ 櫻田佳士朗		
18:00		17:10~17:25 adidas GYM&RUN 木下太陽		
19:00		17:40~17:55 お尻シェイプ 木下太陽		
イベント予約開始: 10月19日(土)11:00~				

-  ...こちらの枠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

スポーツクラブ&スパ ルネサンス徳山 24  
TEL.0834-27-2770

有人営業時間/11:00~17:00  
※ジムエリアは24時間ご利用できます。  
※プールエリアは18:30までのご利用となります。  
※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。

※全てのプログラムが定員制です。

第一スタジオ...29名   
43名   
第二スタジオ...29名

利用可能時間のご案内

**【祝日有人営業】**  
11:00~17:00  
会員種別によって  
ご利用いただけます

セルフプラスご契約の方は  
ジムエリアを  
24時間ご利用いただけます