

ルネサンス熱田 10月～12月ファンクショナルエリア タイムスケジュール

	火	水	木	金	土	日	プログラム概説
9:30							adidas GYM & RUN 15 走らずにランニング同等の運動効果・脚力強化が期待できるプログラムです。シンプルな動きでシェイプアップにもおすすめです！
10:00							
11:00	10:40～10:55 お腹シェイプ15			11:00～11:15 お腹シェイプ15			10:50～11:05 お腹シェイプ15
12:00							
13:00							
14:00				14:10～14:25 お尻シェイプ15	★ 14:00～14:15 adidas GYM&RUN15	★ 13:35～13:50 お腹シェイプ15	
15:00		14:30～14:45 青竹ビクス15	★ 14:35～14:50 adidas GYM&RUN15	★ 15:00～15:15 お腹シェイプ15			
16:00		16:00～16:15 お腹シェイプ15				15:30～15:45 お腹シェイプ15	
17:00	★ マークのついているクラス参加について 7月より1つ前のクラス開始時間よりジムカウンターにてチケットを配布いたします。チケットをお持ちの上ご参加下さい。(その他のクラスは通常通りとなります)						
18:00							
19:00							
20:00	20:15～20:30 お腹シェイプ15	19:40～19:55 adidas GYM&RUN15	19:30～19:45 お腹シェイプ15	19:55～20:10 adidas GYM&RUN15	19:55～20:10 お腹シェイプ15	20:20～20:35 adidas GYM&RUN15	
21:00	20:40～20:55 adidas GYM&RUN15	20:10～20:25 お腹シェイプ15					
22:00							
23:00							