

# 11月23日(土) 勤労感謝の日 祝日タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	9:50~10:20 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】		
11:00	★ 10:35~11:15 エアロ40サーキット YAEKO	定 10:15~11:15 ヨガ60 木村梓【定員50名】	¥ 10:20~12:20 水中パーソナルトレーニング
12:00	定 11:30~12:20 ステップ50 山川理沙【定員32名】	★ 11:30~12:20 仮装エアロ50 YAEKO	12:25~12:55 水中ウォーキング30 市之瀬大地
13:00	定 12:40~13:40 Group Power 60 ZAKI【定員32名】	12:55~13:35 ベリーシェイプ40 ikari	¥ 13:00~19:30 水中パーソナルトレーニング
14:00	14:00~14:45 Group Fight 45 MAI	14:00~15:00 RPBコントロール60 吉村敏子	<b>勤労感謝の日</b> ◎エアロ40サーキット エアロビクスと筋トレを交互にサーキット形式で行います！新感覚のエアロ40のクラスです！是非ご参加ください♪  ◎仮装エアロ50 どんな仮装でもOKです！レッスンを盛り上げましょう♪もちろんいつもの服装でもご参加いただけます！  ◎仮装リトモス60 ~バックナンバーSP~ どんな仮装でもOKです！レッスンを盛り上げましょう♪もちろんいつもの服装でもご参加いただけます！  ◎カラーZUMBAブラック(45min) 黒の物を身に着けてクラスを盛り上げましょう！是非ご参加ください♪  ◎Group Fight 60 パワフルなFightをお届けします♪一緒に熱く盛り上がりましょう！！
15:00	15:00~16:00 エアロ60 YAEKO	15:15~16:00 バランスコーディネーション45 管麻衣	
16:00	16:10~16:25 HEAT-HIT15 町田陸【暗闇WORKOUT】		
17:00	★ 16:35~17:35 仮装リトモス60 ~バックナンバーSP~ ゆんゆん	16:30~18:30 卓球フリー	
18:00	★ 17:50~18:35 カラーZUMBAブラック(45min) ゆんゆん		
19:00	★ 18:55~19:55 Group Fight 60 YUU、SHUNSUKE、KOKI		
20:00			

- …定員制プログラム
- ★ …イベントプログラム
- ¥ …有料プログラム
- 定 …枠が丸まっ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。
- be …ビヨンドプログラム

スポーツクラブ ルネサンス 北朝霞24 TEL.048-485-2200

営業時間/9:00~21:00 セルフ利用時間/21:00~9:00

(ジムエリアのご利用は21:00まで、プールエリアのご利用は20:30までとなります。なお、閉館時間は21:00までとなります。)  
※デイトム会員、ナイト会員、学生ウィークデイ会員様ご利用の際は、契約外利用料別途¥1650(税込)でご利用いただけます。