

# 9月18日(月)プログラムタイムスケジュール

	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:00	モーニングストレッチ15 9:20~9:35	Group Power マスタートレーナーの松本典昭トレーナー、石原亜紀トレーナーをお呼びしてレッスンを実施いたします。全国でもトップクラスの実力を持つマスタートレーナーのレッスンをこの機会に是非体感してください！ 9月3日(日)13:00よりフロントにて受付開始 料金: 東広島会員 1,080円 他クラブ会員 1,620円 定員: 40名 電話受付不可 本人のみ予約可能	
10:00	イベント ヒップホップ60 まっしゅ 9:45~10:45		
11:00	エアロ 50 田谷司 11:00~11:50		ベビースイミングスクール 《10:30~11:30》 2コース使用 10:30~11:20
12:00			¥ スイミンググループレッスン (初級) スイミングコーチ 11:15~12:15
13:00	有料イベント 定 松本典昭 石原亜紀 寺本慎治 Group Power 60 12:30~13:40 (70分) ¥ ※有料レッスン事前予約が必要です	腰痛予防ストレッチ20 12:15~12:35	
14:00	有料イベント 定 松本典昭 石原亜紀 寺本慎治 Group Fihgt. 60 14:10~15:15 (65分) ¥ ※有料レッスン事前予約が必要です	お腹シェイプ20 13:25~13:45	スペシャルマスターズ60 スイミングコーチ 13:00~14:00
15:00		からだほぐす15 13:50~14:10	
16:00	イベント 定 骨格リセットエクササイズ60 和泉実佳 15:35~16:35	からだつくる15 14:15~14:30	クロール30 スイミングコーチ 14:15~14:45
17:00	イベント 美メディテーションヨガ40 天満葉 16:50~17:30	Group Power に続き、3名のインストラクターによる豪華ジョイントレッスン 普段よりも激しく熱いレッスンをお送りいたします！！ 9月3日(日)13:00よりフロントにて受付開始 料金: 東広島会員 1,080円 他クラブ会員 1,620円 定員: 50名 電話受付不可 本人のみ予約可能	
18:00	キッズ有料スクール ジュニア空手 17:50~18:50		普段は40分のレッスンですが、この日は20分拡大して実施いたします。ダイナミックブリーズを含め、より効果を感じていただけるエクササイズを解説します！是非ご参加ください。
19:00			
20:00		美メディテーションヨガ40とは、 美しい身体を作ることを目標としたヨガを実施いたします。ストレッチだけではなく、体幹のトレーニング等も同時に行っていきます。	

※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。  
※プールプログラム・スクール開始10分前より準備の為、コースを制限させていただく場合がございます。  
※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。

- ... 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。
- be ... ビヨンドプログラム 定 ... 定員制プログラム
- ¥ ... 有料プログラム

モバイルからも  
情報GET!



時間外利用:1,620円(税込)

スポーツクラブ ルネサンス 東広島

営業時間/9:00~20:00 ※会員種別に準じたご利用となります。  
(スポーツエリアのご利用は19:30までとなります)