

# 10月9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	通常木曜日の15時から行っている 大人気プログラムレッスンを 特別に祝日プログラムスケジュールとして行います！ 酒祭りの疲れをぜひ田谷インストラクターのヨガで 癒してください！	
10:00	イベントプログラム ヨガ60 田谷 司 9:50~10:50		アクア40 菊田真里子 9:40~10:20
11:00	エアロ50 田谷 司 11:00~11:50	お腹シェイプ15 11:00~11:15	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	イベントプログラム 定 Group Blast45 菊田 真里子&和泉 実佳 12:05~12:50	からだつくる15 11:20~11:35	¥ スイミンググループレッスン (初級) スイミングコーチ 11:30~12:30
13:00	エアロ40 土肥 めぐみ 13:10~13:50	今回は菊田トレーナー、和泉トレーナーによるコラボです！ 体育の日特別スペシャルバージョンです！ かっこいい菊田トレーナーとかわいい和泉トレーナーを 楽しみにぜひご参加ください！	スペシャルマスターズ60 スイミングコーチ 13:00~14:00
14:00	ZUMBA(30min) 土肥 めぐみ 14:10~14:40		若葉&クロール30 スイミングコーチ 14:15~14:45
15:00	定 骨格リセットエクササイズ40 和泉 実佳 15:00~15:40	定 ストレッチポール15 15:05~15:20	
16:00	イベントプログラム HOW TO GYM&RUN15 16:00~16:15		
17:00	adidas GYM&RUN30 天満 菜 16:15~16:45	正しい姿勢でランジやワンレグスクワットを行うクラスです。 もっとトレーニングの効果を上げたい方、 ランナーの方、ヒップアップを行いたい方に オススメのレッスンです！ ぜひご参加ください。	ジュニア スイミングスクール 15:00~19:30
18:00	アロマリラックス40 和泉 実佳 17:00~17:40		
19:00	キッズ有料スクール ジュニア空手 17:50~18:50		
20:00			

※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いております。  
※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。

■ … 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)