

9月23日(土)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			
10:00	be 定 ボディメイクヨガ40 住谷美智子 9:50~10:30	イベント ヒップホップ60イベント インストラクターのまっしゅによるヒップホップを基礎から練習するクラスです。これからダンスを始めたい方や慣れている方も基礎から学ぶチャンスです！是非ご参加ください。	ジュニア スイミングスクール 9:30~11:30
11:00	定 バランスボール30 住谷美智子 10:45~11:15		
12:00	イベント ヒップホップ45 まっしゅ(基礎編) 11:30~12:15		¥ スイミンググループレッスン (初中級) スイミングコーチ 12:00~13:00
13:00	定 Group Power テック15 12:30~12:45 寺本慎治	定 スライズトレーニング20 12:50~13:10	
14:00	定 Group Power 60 寺本慎治 12:45~13:45		ジュニア スイミングスクール 13:00~18:30
15:00	ヨガ 60 田谷司 14:00~15:00		
16:00	エアロ40 田谷司 15:15~15:55	定 KOBA☆トレアスリート20 和泉実佳 15:30~15:50	
17:00	イベント Group Fight テック&トレーニング20 16:15~16:35 寺本慎治 佐崎有衣菜	イベント Group Fight テック&トレーニング20とは、Group Fight をより効果的に・より楽しく・怪我なく安全に受けていただく為の、練習会を実施いたします！はじめての方も、慣れている方も正しいフォームを確認してレッスンを楽しみましょう！皆様のご参加をお待ちしております。	
18:00	イベント Group Fight 60 寺本慎治 佐崎有衣菜 16:35~17:35		
19:00	イベント エアロ60 塩谷亜紀子 18:00~19:00	イベント 普段は50分のクラスですが、この日は10分拡大して実施いたします！普段よりも長く楽しくレッスンを実施致します！是非ご参加ください！	
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)