

5月7日(日) 特別営業タイムスケジュール

	1スタジオ	2スタジオ	プール	ファンクショナルトレーニングエリア
10:00				
11:00	10:20~11:20 ヨガ60 REI	10:30~11:15 バレトン45 Maemi	¥ 10:30~11:20 親子ベビースイミングスクール	定 10:40~11:00 スライズトレーニング20 定 11:10~11:25 カラダ・つくる15 定 11:35~11:55 トレーニングヨガ20
12:00	【スペシャルイベント】 11:40~12:55 バランスコーディネーション75 増子 俊逸	11:30~12:30 バレエ60 REI		
13:00		12:40~13:20 エアロ40 橋本 知子	定 be 13:00~13:30 ミラクルアクア30 吉成 彩紀	定 12:40~12:55 GYM&RUN15 定 13:05~13:25 ActivMotion Bar®20
14:00	13:30~14:30 Group Fight 60 飯塚 洋二郎	13:35~14:20 ZUMBA(45min) 橋本 知子	¥ 13:45~14:15 スイミングパーソナルレッスン 吉成 彩紀	
15:00	14:45~15:30 バレトン45 大塚 友美	14:35~15:35 ヒップホップ60 NISHI-YAN	¥ 14:30~15:00 スイミングパーソナルレッスン 金森 三早希	15:00~15:15 GYM&RUN15 定 15:25~15:40 カラダ・つくる15
16:00	15:45~16:45 ヨガ60 大塚 友美	定 15:50~16:30 骨格リセットエクササイズ40 井澤 麻美	定 15:40~16:20 アクア40 石川 和也	15:50~16:05 カラダ・うごく15
17:00	17:00~17:50 エアロ50 井上 英樹	16:50~17:20 adidasGYM&RUN30 亀田 美保		定 17:15~17:35 ストレッチボール20
18:00	18:05~18:50 バランスコーディネーション45 井上 英樹			
19:00				
20:00				

☆スペシャルゲスト☆増子インストラクターをお呼びしてのイベントです！
減多にないチャンスですので、この機会に是非参加してみませんか？

※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。※担当インストラクターは変更になる場合がございます。

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

利用可能時間のご案内

会員種別の契約時間内で
ご利用いただけます。



スポーツクラブ&スパ ルネサンス 稲毛

TEL.043-255-1006

営業時間/10:00~20:00 (スポーツエリアのご利用は19:30までとなります)