

ルネサンス名古屋小幡

7月16日(月) 海の日・特別タイムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:00				
11:00	10:20~11:20 ヨガ60 上玉利千鶴子	10:35~11:25 エアロ50 近藤貴衣	定 10:50~11:10 KOBATAトレ20~体幹・バランス~	11:00~11:10 水中シナプソロジー10
12:00	11:35~12:20 バレトン45 山口陽子	11:45~12:05 温ヨガストレッチ20 横山理恵子	定 11:15~11:30 お腹シェイプ15	11:10~12:00 水中大運動会50 続木幸子 +愉快的仲間達*
13:00	12:35~13:20 Group Fight 45 小林真人	定 12:10~12:50 ホットヨガ40【35名】 横山理恵子	定 11:50~12:05 青竹ピクス@15	12:15~13:15 スペシャルマスターズ60 寺田友香
14:00	13:35~14:35 Group Centergy 60 松本亜由美	海の日★ マリソファッションで♪	定 13:20~13:35 ダンベル&チューブ15	定 13:30~14:30 成人 スイミング スクール
15:00	時間変更☆ 定 14:50~15:30 骨格リセット エクササイズ40【40名】	海の日★ マリソファッションで♪	14:00~14:15 カラダ・うごく15	
16:00	時間変更☆ 15:45~16:15 バレトン30 松本亜由美	¥	定 15:25~15:40 カラダ・ほぐす15	¥
17:00	16:30~17:20 エアロ50 哲志&恭子	15:30~18:30 カワイ 体育教室		15:30~20:00 ジュニア スイミング スクール
18:00	17:35~18:20 ZUMBA(45min) 富田美香子			※16:30~17:30は スイミングスクール 全コース利用のため ご利用いただけません。
19:00				

※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。

<p> ...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。</p> <p>定 ...定員制プログラム 【名】...定員数</p> <p>¥ ...有料プログラム ...イベントレッスン</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">利用可能時間のご案内</p> <p>会員種別に準じたご利用となりますので、ご注意ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●平日会員 / 10:00~18:30 ●アフタヌーン会員 / 13:00~17:00 ●ナイト会員 / 時間外利用料1,620円(税込)でご利用いただけます。
---	--

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 名古屋小幡 TEL.052-758-6606

営業時間 / 10:00~19:00 (プールエリアのご利用は18:30、スポーツエリアのご利用・最終退館は19:00となります)