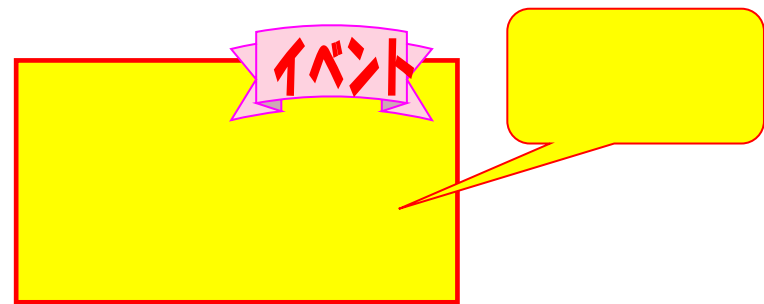


2017 ゴールデンウィーク タイムスケジュール【5/3(水)～5/5(金)】

	5月3日 (水・憲法記念日)				5月4日 (木・みどりの日)				5月5日 (金・こどもの日)					
	スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール	スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール	スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール		
10:00	モーニングストレッチ 10:15～10:30		¥ 親子ベビー スイミングスクール 10:05～10:55				¥ 親子ベビー スイミングスクール 10:05～10:55		モーニングストレッチ 10:15～10:30		¥ 親子ベビー スイミングスクール 10:05～10:55	¥ 膝腰 機能改善 水中運動スクール 10:15～11:00		
11:00	イベント エアロ50 ～アイちゃんスペシャル～ 会田 千代子 10:40～11:30	KOBAトレ 初心者20 10:40～11:00			イベント アロマヨガ60 佐藤 幹子 10:20～11:20				フラダンス40 高木 佐輝子 10:40～11:20	カラダ・うごく30 若元 曜昌 10:45～11:15				
12:00	バレトン30 中野 亜希子 11:40～12:10	KOBAトレ 初心者20 11:35～11:55			エアロ40 佐藤 幹子 11:30～12:10				adidas GYM&RUN15 11:30～11:45	KOBA★トレ 超初心者20 11:25～11:45				
13:00	Group Power45 鈴木 陽大 12:20～13:05	バランスホール30 12:05～12:35	4泳法50 橋本 里香 12:00～12:50		Group Power30 清水 貴裕 12:20～12:50		イベント 北村トレーナー特別イベント ～腰痛改善セミナー～ 12:15～13:00		ピラティス60 maiko 12:00～13:00		成人スイミングスクール 橋本 里香 12:00～13:00			
14:00	イベント バランスコーディネーション60 長島 雅子 13:15～14:15	わいわいコート 13:15～14:15		<p>◆エアロ50 ～アイちゃんスペシャル～ 普段のエアロ50のレッス ンよりも弾む動きをメ インに行います。 もちろん、無理に弾まな くてもOK! 安心してご 参加いただけます♪ いつも違う刺激を楽し みましょう★</p> <p>◆バランス コーディネーション 60 簡単なストレッチと筋コ ンディショニングを組み 合わせた機能改善プロ グラムです♪ 「1回目から効果を実感 できる」バランスコー ディネーションにぜひ、 ご参加ください♪</p> <p>◆ボディシェイプ50 筋トレとエアロピクスを 融合したボディシェイプ 50が祝日限定で登場! 以前にご参加されていた 方はもちろん、筋トレが 苦手な方、やり方がいま いち分からない方も安心 してご参加いただけるプ ログラムとなっております♪</p> <p>◆おまかせエアロ60 佐野IRによるオリジナル イベントレッスン☆ 60分間のスペシャルエ アロです。 皆様のご参加をお待ちし ております♪</p>	Group Fight45 清水 貴裕 13:05～13:50		¥ 乳幼児 スイミングスクール 13:10～14:00		RPBコントロール45 細瀧 淳子 13:15～14:00	adidas GYM&RUN15 13:10～13:25		¥ 乳幼児 スイミングスクール 13:30～14:20		
15:00	イベント ボディシェイプ50 長島 雅子 14:25～15:15	ストレッチホール20 14:25～14:45			エアロ50 佐野 れい子 14:00～14:50			<p>◆アロマヨガ60 GW特別プログラム『ア ロマヨガ60』。 普段のヨガのクラスにア ロマの香りがプラスαさ れることで、リラククス 効果がより一層感じられ ます♪ アロマの香りを楽しみな らご参加ください★</p> <p>◆北村トレーナー 特別イベント ～腰痛改善セミナー～ GW特別イベント! 北村トレーナーによる 「腰痛改善セミナー」を 開催♪ 慢性的に腰が痛い方や きつくり腰経験者など、 腰についてお悩みを抱え ている方や気になる方に とてもおすすめです! 座学と実技を行ない、腰 痛を自分で治せるよう にしませんか? ※5月6日(土)も開催!!</p>	骨格リセットエクササイズ40 maiko 15:00～15:40		ヨガ60 久保 聡美 15:00～16:00	カラダつくる15 13:35～13:50		
16:00	骨格リセットエクササイズ40 maiko 15:25～16:05	カラダうごく15 14:55～15:05			バレトン45 金浦 美喜 15:50～16:35		ジュニア スイミングスクール 13:15～19:00			エアロ40 小岩 由果 14:10～14:50				
17:00	太極拳60 廖峰(りょうほう) 16:15～17:15				adidas GYM & RUN15 16:45～17:00					Group Blast 60 小岩 由果 17:15～18:15				
18:00	イベント おまかせエアロ60 佐野 れい子 17:30～18:30				ストレッチホール20 17:10～17:30									
19:00														



黄色の枠のレッスンはイベントレッスン、通常のスケジュールとは異なるレッスンです。この機会に是非ご参加ください!

※担当インストラクター・レッスンは急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。
※契約時間外でのご利用の場合は、別途時間外利用料(1,620円)が必要となります。

…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。
…定員制プログラム ¥ …有料プログラム he …ビヨンドプログラム

スポーツクラブ ルネサンス浦和 TEL 048-825-8355

祝日営業 10:00～19:30 (スポーツエリアは19:00までとなります)