

# 11月3日(金) 文化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	プール
10:00			
11:00	<b>定</b> 10:30~11:10 骨格リセットエクササイズ40 安田千草	<b>定</b> 10:40~11:00 ストレッチポール20 柳生	
12:00	<b>定</b> 11:20~12:20 セラバンドヨガ60 (定員40名) 藤中愛	11:20~12:20 ボディシェイプ60 安田千草	11:15~12:15 成人スイミングスクール 【登録制】
13:00	12:35~13:05 adidasGYM&RUN30 柳生多映子 藤田彩香	<b>¥</b> 12:30~13:30 バレエプライベートレッスン 安田千草	12:20~12:50 背泳ぎ30/平泳ぎ30 児島丈一郎
14:00	13:20~14:05 ZUMBA(45min) 福島浩子	<b>定</b> 13:40~14:10 ステップ30 上杉忍	13:00~13:40 アクア40 ふみ
15:00	14:20~15:05 バランスコーディネーション45 今峯扶美子		14:00~14:30 クロール30/パタフライ30 児島丈一郎
16:00	15:15~15:55 エアロ40 上杉忍		<b>¥</b> 14:40~15:10 スイミングセミパーソナル
17:00	<b>¥</b> 16:40~17:25 キッズダンススクール	16:05~16:35 腰痛予防ストレッチ30 青田江見	ジュニアスイミングスクール準備
18:00	<b>¥</b> 17:30~18:30 キッズダンススクール	<b>セラバンドヨガ60</b> 担当 藤中愛  セラバンドを使用したいつもと少し 違ったヨガを体験してみませんか? 運動強度はいつもと同じになります。 初めての方も安心してご参加頂けます。	15:30~16:30 幼児クラス 自由遊泳(2コース)歩行コース(1コース) 使用できます。
19:00			16:30~17:30 幼児・小学生クラス 自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) 使用できます。
			17:30~18:30 小学生・中学生クラス 自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) 使用できます。

※プールプログラム・スクール実施には、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。予めご了承ください。

2017.10.02

...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 レッスン開始30分前にカウンターにてチケット配布致します。

### 契約時間外利用のご案内

■11月3日(金)  
時間外利用をされる会員様は  
別途料金1,620円が必要となります。

スポーツクラブ ルネサンス姫路

TEL.079-284-4188

営業時間/10:00~19:00 (スポーツエリアのご利用は18:30までとなります)