

2020年7月21日～ 特別タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

※コロナウイルス感染拡大予防のため、プログラム時間・参加人数の制限、および手指やツールの消毒などにご協力をお願いいたします。
※全てのプログラムが定員制およびチケット制となっております。

● …黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。
Ⓜ …有料プログラム
● …変更プログラム

火曜日	
スタジオ	プール
9:00	
9:15~9:35 リフレッシュストレッチ20【映像プログラム】	
10:00	
10:00~10:30 BODY COMBAT30【映像プログラム】	10:00~10:30 水中ウォーキング30 野中 瞳
11:00	
10:45~11:15 エアロ30(初) Meg	11:00~11:30 ミラクルアクア30 蛭川 久美子
12:00	
11:30~12:00 エイジング美エクササイズ30 金井 真沙美	Ⓜ
12:15~12:45 ボディシェイプ30 Meg	11:45~12:45 スイミングスクール
13:00	
13:00~13:30 ボディシェイプ30 Meg	
14:00	
13:45~14:00 adidas GYM&RUN15	
14:15~14:45 エアロ30(初) Meg	Ⓜ
15:00	
15:05~15:35 カラダうごく30 野中 瞳	14:00~15:00 スイミングスクール
16:00	
15:50~16:20 アロマヒーリングヨガ30 野中 瞳	15:15~15:45 マッシュルームアクア30 田口 宏子
17:00	
18:00	
19:00	
18:45~19:05 ストレッチボール20	Ⓜ
19:25~19:55 カーディオキックボクシング30 平良 弥輝	19:00~20:00 スイミングスクール
20:00	
20:15~20:30 adidas GYM&RUN15	
21:00	
20:45~21:00 お腹シェイプ15 平良 弥輝	
22:00	
21:20~21:50 GroupFight30 平良 弥輝	

水曜日	
スタジオ	プール
9:00	
9:30~10:00 BODY BALANCE30【映像プログラム】	9:30~10:00 アクア30 Reyna
10:00	
10:20~10:50 ヨガ30 浦上 麗子	10:20~10:50 アクア30 Reyna
11:00	
11:05~11:35 ジャズダンス30 宮本 由佳	Ⓜ
12:00	
11:50~12:20 ジャズダンス30 宮本 由佳	●
13:00	
12:40~13:10 エアロ30(中) Reyna	11:00~12:00 スイミングスクール
14:00	
13:25~13:55 ZUMBA (30min) Reyna	13:00~13:45 テーマ別レッスン
15:00	
14:10~14:40 健美操30 木脇 神女	●
15:00	
14:55~15:25 健美操30 木脇 神女	Ⓜ
16:00	
15:50~16:20 フラダンス30 フアリ (井上)	14:45~15:45 膝関節機能改善水中運動スクール
17:00	
18:00	
19:00	
18:40~19:10 GroupPower30 田口 宏子	Ⓜ
20:00	
19:35~20:05 ボディシェイプ30 Meg	Ⓜ
21:00	
20:35~20:55 お腹シェイプ20	19:30~20:30 スイミングスクール
22:00	
21:15~21:45 ストレッチボール30【映像プログラム】	20:40~21:10 クロール30 宮川 真歩

木曜日	
スタジオ	プール
9:00	
9:40~10:10 エアロ30(初) 相原 亮知	
10:00	
10:30~11:00 骨格リセットエクササイズ30 蛭川 久美子	10:00~10:40 アクア40 平川 真美
11:00	
11:20~11:50 エアロ30(中) 相原 亮知	
12:00	
12:35~13:05 ZUMBA (30min) SAORI	Ⓜ
13:00	
13:30~14:00 パワ-ヨガ30 蛭川 久美子	11:45~12:45 膝関節機能改善水中運動スクール
14:00	
14:15~14:45 パワ-ヨガ30 蛭川 久美子	Ⓜ
15:00	
15:30~15:45 adidas GYM&RUN15	13:05~13:45 アクア40 福永 純子
16:00	
16:05~16:35 アロマトストレッチ30 野中 瞳	14:00~15:00 スイミングスクール
17:00	
18:00	
19:00	
18:40~19:10 カーディオキックボクシング30 平良 弥輝	Ⓜ
20:00	
19:30~20:00 GroupFight30 平良 弥輝	19:00~20:00 スイミングスクール
21:00	
20:20~20:50 パワ-ヨガ30 川瀬 ひとみ	20:00~21:00 スペシャルマスターズ ※登録制
22:00	
21:05~21:35 パワ-ヨガ30 川瀬 ひとみ	●

【チケットについて】 ※1人1枚、ご自身の分のみお取りください。

- ◆配布開始/全プログラム開始30分前 ◆配布場所/ジムカウンター、プールカウンター
- ◆お待ちいただく場合は、配布開始5分前より、1m間隔でお願いします。
スペースに限りがありますのでお待ちいただけない場合はご了承ください。

【スタジオへの入場について】

- ◆プログラム開始のおよそ5分程前に、チケットの番号順にお呼びします。
- ◆お呼びした時点で不在の場合は、次の番号を呼ばさせていただきます。
- ◆入場開始前にはスタジオ付近にお並びにならないようお願いします。

【3密を避けるためのお願い】

- ◆扉や窓などで常時換気しておりますので、室温や音量などの調節にご協力ください。
- ◆ソーシャルディスタンス確保のため、床のシールを目安に位置をお決めください。
- ◆参加者同士やインストラクターとの会話やプログラム中の発声自粛にご協力ください。

スポーツクラブ ルネサンス 尼崎

◆営業時間/【火曜日～金曜日】9:00～23:00
◆休館日/月曜日

【土曜日】9:00～22:30 【日曜日】10:00～19:00
◆TEL/06-6482-2448

2020年7月21日～ 特別タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

※コロナウイルス感染拡大予防のため、プログラム時間・参加人数の制限、おおよび手指やツールの消毒などにご協力をお願いいたします。
※全てのプログラムが定員制およびチケット制となっております。

● …黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 ♪ …有料プログラム
 ● …変更プログラム

金曜日	
スタジオ	プール
9:00	
9:40~10:10 ヨガ30 桑原 圭子	
	10:00~11:00 スイミングスクール ♪
10:40~11:10 エアロ30(初) Meg ●	
11:30~12:00 BODY WORK30 Meg ●	11:15~11:45 ミラクルアクア30 蛭川 久美子
12:15~12:45 BODY WORK30 Meg ●	12:00~12:45 テーマ別レッスン ♪
13:00~13:30 ZUMBA (30min) SAORI ♪	13:00~14:00 スイミングスクール
13:45~14:15 エアロ30(初) SAORI	
14:30~15:00 GroupFight30 森鼻 隆人	14:10~14:50 アクア40 Meg
15:15~15:45 SH'BAM30 【映像プログラム】	15:00~15:30 クロー30 三谷 章人
16:00~16:30 骨盤ほぐしヨガ30 【映像プログラム】	
19:00~19:30 ヨガ30 松岡 あけみ	
20:10~20:40 ZUMBA (30min) 山口 千尋 ♪	20:00~21:00 スイミングスクール
21:10~21:40 腰痛予防ストレッチ30 【映像プログラム】	
22:00	

土曜日	
スタジオ	プール
9:00	
9:40~10:10 エアロ30(初) 廣岡 美咲	
10:35~11:05 ステップ30(初) 廣岡 美咲	
11:20~11:50 エイジング美エクササイズ30 金井 真沙美	11:00~12:00 エンジョイマスターズ60 ※登録制
12:10~12:40 ボディシェイプ30 金井 真沙美	
13:20~13:50 ストレッチボール30 平良 怜河 ♪	13:00~14:00 スイミングスクール ♪
14:30~15:00 GroupBlast30 高橋 銀河	
15:20~15:50 GroupFight30 高橋 銀河	15:00~15:40 アクア40 中井 裕美
16:05~16:35 GroupFight30 高橋 銀河 ●	
16:50~17:20 BODY PUMP30 【映像プログラム】 ●	
19:00~19:30 GroupFight30 森鼻 隆人	
19:50~20:10 ヒップホップ20 原田 美紀 ♪	
20:25~20:55 ヒップホップ30 原田 美紀	
22:00	

日曜日	
スタジオ	プール
9:00	
10:15~10:35 ストレッチボール20	
10:50~11:20 GroupFight30 安田 有子 ●	
11:40~12:10 GroupFight30 安田 有子 ●	11:25~12:05 アクア40 松浦 陽子
12:25~12:40 お腹シェイプ15	
13:00~13:30 GroupPower30 安田 有子	
14:15~14:45 ZUMBA(30min) 吉田 敦子	
15:00~15:30 エアロ30 URARA	
16:00~16:30 ヨガ30	
22:00	

【チケットについて】 ※1人1枚、ご自身の分のみお取りください。

- ◆配布開始/全プログラム開始30分前
- ◆配布場所/ジムカウンター、プールカウンター
- ◆お待ちいただく場合は、配布開始5分前より、1m間隔をお願いします。
- ◆スペースに限りがありますのでお待ちいただけない場合はご了承ください。

【スタジオへの入場について】

- ◆プログラム開始のおよそ5分程前に、チケットの番号順にお呼びします。
- ◆お呼びした時点で不在の場合は、次の番号を呼ばさせていただきます。
- ◆入場開始前にはスタジオ付近にお並びにならないようお願いします。

【3密を避けるためのお願い】

- ◆扉や窓などで常時換気しておりますので、室温や音量などの調節にご協力ください。
- ◆ソーシャルディスタンス確保のため、床のシールを目安に位置をお決めください。
- ◆参加者同士やインストラクターとの会話やプログラム中の発声自粛にご協力ください。

スポーツクラブ ルネサンス 尼崎

◆営業時間/【火曜日～金曜日】9:00～23:00
◆休館日/月曜日

【土曜日】9:00～22:30 【日曜日】10:00～19:00
◆TEL/06-6482-2448