

9月23日(土)祝日タイムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ・ジム	プール
10:00			
11:00	10:25~11:25 エアロ60 松尾純枝	10:15~11:15 ヨガ60 渡邊有美	¥ ジュニア スイミングスクール 9:15~12:15
12:00	11:40~12:10 ZUMBA GOLD(30min) 松尾純枝	11:25~12:10 カラダ・ほぐす・うごく・つくる45 奥村誠	
13:00	12:25~13:05 エアロ40 土井由美子	📖 12:20~12:50 ストレッチポール30 奥村誠	
14:00	📖 13:20~14:05 Group Blast45 土井由美子	13:10~13:40 カラダ・うごく30 田村璃久	¥ ジュニア スイミングスクール 13:30~20:00
15:00	📖 13:20~14:05 Group Blast45 土井由美子	13:50~14:05 adidas GYM&RUN15 田村璃久	
16:00	14:25~15:10 ポルドブラ45 平 隆晶		
17:00	¥ 15:30~16:20 ステップ50 平 隆晶 ※詳細は館内掲示物をご確認ください。 8/28(月)告知予定	15:20~16:20 ヒップホップ60 IZUMI	
18:00	¥ 16:40~17:40 エアロ60 平 隆晶 ※詳細は館内掲示物をご確認ください。 8/28(月)告知予定	16:35~17:15 温・アロマリラックス40 木曾由佳子	
19:00	17:55~18:55 Group Fight60 森脇浩一		
20:00		【縁井初！ポルドブラを体感しませんか？】 ①ポルドブラとは・・・？ 『立つピラティス』と言われています！ ②効果・・・？ 体幹強化・柔軟性向上・筋力UP、肩こり改善にも！ ③どんな動き・・・？ ヨガ・ピラティス・ストレッチなどで構成。 ⇒気になる方は『ルネサンス広島縁井 ブログ』を検索！	
21:00			
22:00			

イベントプログラム!

 ……初心者の方もご参加頂けるクラス 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)
📖 ……定員制クラス 📺 ……ビヨンドクラス ¥ ……有料クラス