

2月11日(土・祝) プログラムタイムスケジュール

	スタジオ	プール	1F スペース
10:00			
11:00	ローインパクトエアロ50 10:30~11:20 伊藤那未		
12:00	パレンタインデーZUMBA60 11:30~12:30 濱谷郁江	気分はValentine! 当日は赤系の衣装でお待ちしています!	
13:00	レギュラーステップ60 12:45~13:45 伊藤那未 (定員24名)	マスターズ60 12:30~13:30 平井 努	
14:00	フィットネスサーキットボクシング 13:55~14:55 岡田 孝	アクアボディシェイプ50 14:10~15:00 田中栄子	前半はアクアミットを使った上半身中心の動き。後半はビート板を使って下半身の筋力効果を目的としたアクアプログラムです。
15:00	ヨガ60 15:05~16:05 山田 慶子	いつものボクシングテクニック練習に加え、軽めのダンベルやチューブを用いた筋カトレーニングをミックスしたスペシャルメニューで... 気分は日本チャンピオン!?	
16:00	BODYPUMP【WinterMix141】 16:30~17:30 teTsu (定員24名)	過去、冬場にリリースされたナンバーをミックス。なぜ141か...? 当日のお楽しみ!	
17:00			
18:00	ウォークWAYメソッド60 18:05~19:05 HARU	NASオープンカレッジ 4泳法レベルアップ 18:00~19:00 平井 努	
19:00			
20:00			

※プールプログラム・スクール実施時には、練習・歩行コースのご利用を制限させていただきます。
※担当インストラクターは・レッスン内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。



...初心者の方でも安心してご参加いただけるプログラムです



...有料プログラム



...定員制のプログラムです。チケット(2F)を持ってご参加下さい。

利用可能時間のご案内

- 正会員・ファミリー・ホリデー会員/10:00~21:00
- 平日会員/10:00~17:00

フィットネス&スパNASルネサンスリバーシティ21 TEL.03-5548-5501

営業時間/10:00~21:00 (スポーツエリアのご利用は20:30までとなります)