スポーツクラブ ルネサンス 函館

2024 04▸06 基本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。

▭……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。
登……登録制プログラム（フロントでのお手続きが必要です。）

レッスン予約はコチラ

月 MONDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	9:35～10:05 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要		
	10:25～10:55 青竹ビクス® 梶原陽子	登 10:30～11:30 【有料】body REmake 増山悠	登 10:20～11:10 【有料】ベビースクール 予約不要
11	11:10～11:40 イージーエアロ 梶原陽子		11:15～11:45 水中ウォーキング 木村真奈美
12	12:00～12:15 お腹シェイプ		11:55～12:35 ミットアクア 山本沙優美
	12:30～13:15 バレエストレッチ 酒井佳奈子		登 12:45～13:45 【有料】膝優 機能改善スクール 山本沙優美
13	13:30～14:15 ヨガ 梶原陽子	登 14:00～15:00 【有料】フラダンススクール 村木小百合	14:00～14:30 平泳ぎ/バタフライ 菅谷奈央
14	14:35～15:05 Group Fight 増山悠		登
	15:25～15:40 お尻シェイプ		
15	16:10～16:40 【映像】Group Centergy 予約不要		14:45～20:00 【有料】ジュニアスクール 予約不要
	16:50～17:20 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要		
16	17:30～18:00 【映像】Group Blast 予約不要		
	18:45～19:30 レギュラーエアロ 蛯沢亮太	登 18:30～19:30 【有料】body REmake 滝下春耶	
17	19:45～20:15 Group Fight 滝下春耶	登 19:45～20:45 【有料】TRYnations Lv.2 稲垣怜菜	20:20～20:50 背泳ぎ/バタフライ 砂原明日香
18	20:30～21:15 Group Centergy 大塚未朋		21:10～21:40 La･La AQUA 稲垣怜菜
	21:30～22:00 ZUMBA 山廣恵美		

火 TUESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	9:35～10:05 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要		
	10:25～10:55 バランスコーディネーション® 佐々木則子		登 10:20～11:10 【有料】ベビースクール 予約不要
11	11:10～11:40 バランスコーディネーション® 佐々木則子	登 11:15～12:15 【有料】TRYnations Lv.3 後藤彩未	11:20～11:50 クロール 前田貴子
12	11:55～12:25 ベーシックステップ 佐々木則子		12:00～12:30 ミットアクア 田山麻子
	12:40～13:25 ZUMBA MEGU	登 12:30～13:30 【有料】body REmake 増山悠	登 12:45～13:45 【有料】成人スクール(初級/中級/上級) 予約不要
13	登 13:40～14:40 【有料】チャレンジエアロ 蛯沢亮太	14:00～15:30 レッツピンポン 卓球台貸出	
14	15:00～15:30 【映像】Group Power 予約不要		登
	15:45～16:15 【映像】Group Fight 予約不要		
15	16:25～16:40 【映像】お腹シェイプ	登 16:30～18:40 【有料】ダンススクール 西村有紗	14:45～19:30 【有料】ジュニアスクール 予約不要
	16:50～17:20 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要		
16	17:30～18:00 【映像】Group Groove 予約不要		
	18:45～19:15 Group Blast 稲垣怜菜		
17	19:30～20:15 ヨガ 梶原陽子	登 20:00～21:00 【有料】TRYnations Lv.4 滝下春耶	登 19:30～20:30 【有料】成人スクール(初級/中級) 予約不要
18	20:30～21:15 ZUMBA 山廣恵美		20:40～21:10 ミットアクア 梶原陽子
	21:30～22:00 【映像】Group Power 予約不要		
19	22:15～22:30 【映像】お腹シェイプ		

水 WEDNESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	9:35～10:05 【映像】ベーシックエアロ 予約不要		
	10:30～11:15 レギュラーエアロ 蛯沢亮太	登 10:20～11:20 【有料】body REmake 大塚未朋	10:25～10:55 ワンポイント 前田貴子
11	11:30～12:15 ZUMBA MIYO	登 11:55～12:25 腰痛予防ストレッチ 後藤彩未	登 11:00～12:00 【有料】成人スクール(初級/中級/上級) 予約不要
12	12:35～13:20 ヨガ MIYO	登 12:45～13:45 【有料】ピラティススクール 梶原陽子	登 12:15～13:15 スペシャルマスターズ 菅谷奈央
13	13:40～14:10 Group Blast 後藤彩未		13:30～14:10 ミットアクア 吉田絵理
	14:30～15:00 バレトン ソールシンセシス 大塚未朋		
14	15:25～15:55 【映像】Group Fight 予約不要	登	登
	16:05～16:35 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		
15	16:45～17:15 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	15:30～18:30 【有料】空手スクール 工藤正人	14:45～20:00 【有料】ジュニアスクール 予約不要
	17:30～18:00 【映像】Group Centergy 予約不要		
16	18:45～19:15 【映像】Group Power 予約不要		
	19:30～20:15 ZUMBA MEGU	登 19:35～20:05 イージーエアロ MIYO	
17	20:30～21:00 Group Fight 田山麻子	登 20:25～21:25 【有料】TRYnations Lv.2 棟方一斗	20:30～21:10 PoolnoYOGA40 MIYO
18	21:15～22:00 【映像】Group Centergy 予約不要		
19	22:15～22:30 【映像】お尻シェイプ		

木 THURSDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	9:35～10:05 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要		
	10:20～10:50 ヨガ 畠山理香	登 10:30～11:30 【有料】エアロビクススクール 蛯沢亮太	登 10:20～11:10 【有料】ベビースクール 予約不要
11	11:05～11:35 ヨガ 畠山理香		
12	12:00～12:30 骨格リセットエクササイズ 澤井優花	登 12:00～13:00 【有料】TRYnations Lv.3 後藤彩未	11:50～12:20 La･La AQUA 田山麻子
	12:50～13:20 バレトン ソールシンセシス 大塚未朋		
13	13:35～14:05 ベーシックエアロ 樋口みのり	13:30～15:00 レッツピンポン 卓球台	14:00～14:30 ミットアクア 山本沙優美
14	14:20～15:05 Group Centergy 大塚未朋		
		15:15～15:30 お腹シェイプ	
15	登 15:30～16:30 【有料】ジュニアスクール 予約不要		
16	16:50～17:20 【映像】Group Blast 予約不要		
	17:30～18:00 【映像】Group Power 予約不要		
17	18:30～19:15 Group Centergy 山本沙優美		登 18:30～20:00 【有料】ジュニアスクール 予約不要
18	19:30～20:15 ヨガ MIYO	登 19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.3 稲垣怜菜	登 20:00～21:00 エンジョイマスターズ 酒井佑菜
19	20:30～21:15 ZUMBA 梶原陽子		
20	21:30～22:00 Group Blast 稲垣怜菜		

金 休館日

土 SATURDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:10～10:40 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要		登 10:00～16:45 【有料】ジュニアスクール 予約不要
11	10:55～11:40 バランスコーディネーション® 吉田絵理		
12	11:55～12:40 ヨガ 梶原陽子		
13	13:00～13:45 ZUMBA 梶原陽子		
14	14:05～14:50 Group Centergy 山本沙優美	14:30～16:00 レッツピンポン 卓球台貸出	
15	15:10～15:40 Group Power 野口尭弘		
16	16:00～16:30 Group Fight 田山麻子		
17	16:45～17:15 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要	登 17:00～18:00 【有料】body REmake 滝下春耶	
18	17:30～18:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		
19	18:15～18:45 【映像】Group Power 予約不要		
20	19:00～19:30 【映像】Group Blast 予約不要		
21	19:45～20:15 【映像】Group Centergy 予約不要		
22	20:30～21:00 【映像】Group Groove 予約不要		

日 SUNDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10			
	登 10:30～11:30 【有料】ジュニアスクール 予約不要	10:30～12:00 レッツピンポン 卓球台貸出	登 10:20～11:10 【有料】ベビースクール 予約不要
11	11:45～12:30 ZUMBA 梶原陽子		登 11:20～12:05 【有料】ジュニアスクール 予約不要
12	12:50～13:35 Group Fight 野口尭弘		12:45～13:15 クロール/背泳ぎ 菅谷奈央
13	13:55～14:40 Group Blast 稲垣怜菜		登 13:30～14:30 【有料】成人スクール(初中級) 予約不要
14	15:00～15:45 Group Power 滝下春耶		
15	16:00～16:45 【映像】Group Centergy 予約不要	登 16:30～17:30 【有料】TRYnations Lv.1 滝下春耶	
16	17:00～17:45 【映像】Group Groove 予約不要		
17	18:00～18:45 【映像】Group Fight 予約不要		
18			
19			
20			
21			
22			

レッスン参加方法（WEB予約について）

スタジオ・アリーナでのプログラムは
開始15分前までの事前予約が可能です。
・予約開始/15日前のプログラム開始時間
・期間内に8本のプログラムを同時予約可
・有料で予約枠を増やすことが可能です
（詳しくは館内掲示物"追加予約チケットのご案内"をご覧ください）

スタジオへの入場について

プログラム開始10分前を目安に、予約した番号（1番から順に）からお呼びいたします。
5分前に予約者の入場を締め切り、以降空席に予約なしの方をご案内いたします。

感染予防対策に関するお願い

スタジオ・アリーナレッスン時は、
床シールを目安にご参加ください。
ツール・マシン利用後の消毒にご協力ください。