スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス・ビエラ明舞24

[07-09] 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



月	火 TUESDAY		٠		ます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。 THURSDAY			金 FRIDAY		± SATURDAY		SUNDAY		
74	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	▲ SATURDAY スタジオ	プール	SUNDAY スタジオ	プール	
M	8:25~8:40 【映像】モーニングストレッチ		8:25~8:40 【映像】モーニングストレッチ		8:25~8:40 【映像】モーニングストレッチ			8:25~8:40 【映像】モーニングストレッチ		8:30~9:00 【映像】腰痛予防ストレッチ	<u>을</u>	8:30~9:00 【映像】ヨガ	3	
館	8:45~9:15 【映像】ヨガ 9:30~9:45		8:45~9:15 【映像】骨格リセットエクササイズ 9:30~9:45		8:45~9:15 【映像】ピラティス 9:30~9:45			8:45~9:15 【映像】Group Centergy 9:30~9:45		9:15~9:45		9:15~9:45		
目	からだすっきりストレッチ		9.30~9.45 青竹ビクス®		からだすっきりストレッチ		10	ラスローラス R		【映像】Group Fight		【映像】Group Centergy		10
	10:00~10:40 ベーシックエアロ 富田利彦		10:00〜10:45 フラダンス eiko		10:00~10:45 ヨガ 幸野亜有美			10:00~10:45 太極拳 森美香		10:00~10:45 ヨガ とも	9:00~12:15 【有料】ジュニアスクール	10:00~10:45 Group Fight 戸高美穂	9:00~12:15 【左蛇】5~-フフカール	
				10:30~11:30	7346	10:30~11:30		47.7.0	● 10:30~11:20 【有料】ベビースクール		【有イ】シューアスンール ルネサンススイミングコーチ ※フィットネス会員様はご利用いただけません。	7 1-9/2-10/	9:00~12:15 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※フィットネス会員様はご利用いただけません。	
11	11:00~11:45		11:00~11:40	10:30~11:30 【有料】成人スクール(初級) ルネサンススイミングコーチ	11:00~11:45	10:30~11:30 【有料】成人スクール(初級) ルネサンススイミングコーチ	111	11:00~11:40	ルネサンススイミングコーチ	11:00~11:45		11:00~11:45		111
	ヨガ		ベーシックエアロ SAORI	<u> </u>	ZUMBA Łŧ	<u>을</u>		骨格リセットエクササイズ 安田有子		ZUMBA Łŧ		Essential Pilates 高橋風夏		
12		11:30~12:10 アクアビクス 富田利彦		11:30~12:30 【有料】成人スクール(中級)		11:30~12:30 【有料】成人スクール(中級)	10		11:45~12:15					12
	12:00~12:45		12:00~12:45 ZUMBA	ルネサンススイミングコーチ	12:00~12:40 ビヨンドボディメイク ヨガ	ルネサンススイミングコーチ	Ш	12:00~12:45 ZUMBA	水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ	12:00~12:45		12:00~12:45 UBOUND	8	
	Group Groove 戸高美穂		SAORI		戸高美穂			安田有子		Group Fight 松井萌花		高橋衛		
13							13		e e				ルネサンススイミングコーチ	13
	13:00~13:30 Group Fight 戸高美穂	 13:00~14:00 【有料】成人スクール(初級)	13:00~13:45 Essential Pilates	13:15~13:55	13:00~13:30 UBOUND 戸高美穂			13:00~13:45 Essential Pilates	13:00~14:00	13:00~13:30 Group Groove 松井萌花	<u>물</u>	13:00~13:30 【映像】Group Groove 映像プログラム		
		ルネサンススイミングコーチ	松井萌花	アクアビクス 平田紀子				松井萌花	13:00~14:00 【有料】成人スクール(中級) ルネサンススイミングコーチ	13:45~14:00		13:45~14:00		
14	13:45~14:30 Essential Pilates		14:00~14:30		13:45~14:25 骨格リセットエクササイズ 平田紀子		14		14/00, 14/45	13:45~14:00 からだすっきりストレッチ		からだすっきりストレッチ		14
	田倉霞		スマートウォーク&ラン 松井萌花		J	14:00~14:45 【有料】水中運動スクール ルネサンススイミングコーチ		14:00〜14:45 ヨガ 幸野亜有美	14:00~14:45 【有料】水中運動スクール ルネサンススイミングコーチ	14:15~14:45 スマートウォーク&ラン		14:15~14:45 スマートウォーク&ラン		
					14:45~15:15					高橋風夏	13:15~16:45 【有料】ジュニアスクール	高橋衛		
15	15:00~15:30 【映像】ベーシックエアロ		15:00~15:30 【映像】Group Centergy 映像プログラム	를	【映像】ベーシックエアロ 映像プログラム		15	15:00~15:30 【映像】Group Fight 映像プログラム	효	15:00~15:45 ピラティス	ルネサンススイミングコーチ ※フィットネス会員様はご利用いただけません。	15:00~15:45		15
	映像プログラム		映像プログラム		15:30~16:00			映像プログラム		ピラティス 赤穂由弥		15:00~15:45 ZUMBA 金木敦子	豐	
16	15:45~16:15 【映像】Group Fight		15:45~16:15 【映像】ヨガ		【映像】Group Fight 映像プログラム		16	15:45~16:15 【映像】Group Centergy					15:30~16:30 【有料】成人スクール(初級/中級)	
	【映像】Group Fight 映像プログラム		映像プログラム		16:15~16:45			映像プログラム		16:00~16:45 ZUMBA		16:00~16:30 Group Fight 高橋衛	ルネサンススイミングコーチ	
	16:30~17:00 【映像】ヨガ		16:30~17:00 【映像】ベーシックエアロ	15:00~18:45 【有料】ジュニアスクール	【映像】腰痛予防ストレッチ 映像プログラム			16:30~17:00 【映像】ベーシックエアロ	15:00~18:45 【有料】ジュニアスクール	赤穂由弥		Led lieb leb		
17	映像プログラム		映像プログラム	【	17:00~17:15 【映像】お腹シェイプ	16:00~18:45	17	映像プログラム	【日イ】シューア ヘンール ルネサンススイミングコーチ ※フィットネス会員様はご利用いただけません。	17:00~17:30		16:45~17:15 【映像】Group Centergy 映像プログラム		17
	17:15~17:45 【映像】Group Groove		17:15~17:45 【映像】骨格リセットエクササイズ		「吹客」の後フェーフ	【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※フィットネス会員様はご利用いただけません。		17:15~17:45 【映像】骨格リセットエクササイズ		【映像】Group Centergy 映像プログラム		WWY II Z		
	映像プログラム		映像プログラム		17:30~18:00 【 映像】ヨガ 映像プログラム	※フィット・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		映像プログラム		17:45~18:15		17:30〜18:00 【映像】ピラティス 映像プログラム		
18	18:00~18:30 【映像】Group Centergy		18:00~18:30 【映像】Group Fight		M Bi D D D D		18	18:00~18:30 【映像】ヨガ		17:45~18:15 【映像】ヨガ 映像ブログラム		N/B/2 II J J J		18
	映像プログラム		【映像】Group Fight 映像プログラム		18:15~18:45 【映像】Group Groove 映像プログラム			映像プログラム		18:30~19:00		18:15~18:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 映像プログラム		
19	18:45~19:30		18:45~19:30		W BY CO Y		10	18:45~19:30		18:30~19:00 【映像】Group Groove 映像プログラム		以豚フロノフム		10
	ZUMBA mika		ヨガ natsuki		19:00~19:30 UBOUND 藤村光希			ヨガ 小寺孝子		19:15~19:45				
				⊕	8887376413	<u> </u>				【映像】ピラティス 映像プログラム				
20	19:45~20:15 Group Fight 髙橋衛		19:45~20:15 ピラティス patauki	19:30~20:30 【有料】成人スクール(初級) ルネサンススイミングコーチ	19:45~20:15 Group Fight 小川洋平	19:30~20:30 【有料】成人スクール(中級) ルネサンススイミングコーチ	20	19:45~20:30 Group Groove						20
	白简俐		natsuki		小川汗干			松井萌花						
	20:30~21:15 Essential Pilates		20:30~21:15 Group Fight		20:30~21:15 ヨガ			20:45~21:15		レッスンプログラ	ム予約について	プログラム되	買について	
21	高本泰子		Group Fight 松井萌花		小川洋平		21	20.45~21.15 UBOUND 髙橋衛		レッスン・ 該当クラスの15日前	予約開始 のプログラム開始時間	60名/氢		21
	24:20 - 20:00		21:20 - 20:00		21:20 20:00			21:20 22:00		スタジオレッスン	15日前の月曜11:00~予約可能	20名/Esser 40名/プーノ ※映像プログラムは	ntial Pilates レプログラム	
	21:30〜22:00 【 映像】ヨガ 映像プログラム		21:30~22:00 【映像】Group Centergy 映像プログラム		21:30〜22:00 【 映像 】ヨガ 映像ブログラム			21:30~22:00 【映像】Group Centergy 映像プログラム		レッスン開始15分前〜5分前 ご自身の予約番号のマク	piicAアンタへLIWが一下に オットを貼ってください。	※映像プログラムはご予約不要、いつでも		