スポーツクラブ&スパ ルネサンス 南光台

2024 10▸12 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 休館日

火 TUESDAY

第1スタジオ
- 10:15～10:45 イージーエアロ 秋元優花
- 11:00～11:45 ヨガ 三浦由季
- 12:00～12:30 骨格リセットエクササイズ 三浦由季
- 12:50～13:20 ヨガ 三浦由季
- 13:30～13:45 【映像】お腹シェイプ
- 14:15～14:45 バルトンソールシンセシス 秋元優花
- 15:05～15:50 ZUMBA 清水淳子
- 16:05～16:35 【映像】Group Power 予約不要
- 16:45～17:15 【映像】Group Fight 予約不要
- 17:25～17:40 【映像】お腹シェイプ
- 17:50～18:20 【映像】Group Blast 予約不要
- 19:00～19:45 レギュラーエアロ 佐々木知美
- 20:00～20:45 Group Centergy 三浦花梨
- 21:00～21:45 Group Blast 佐藤香織
- 22:00～22:30 ヨガ 映像プログラム

第2スタジオ
- 10:20～10:40 【映像】リフレッシュストレッチ 映像プログラム
- 11:00～11:15 お尻シェイプ
- 11:30～11:45 お腹シェイプ
- 登 12:05～12:35 Group Fight 佐藤香織
- 登 12:50～13:50 【有料】TRYnations Lv.1 後藤麻由子
- 登 14:00～15:00 【有料】TRYnations Lv.3 佐藤香織
- 登 16:30～18:30 【有料】ジュニアスクール ―
- 20:05～20:35 Group Fight 佐藤香織
- 登 21:00～22:00 【有料】TRYnations Lv.1 齋藤海羽

プール
- 10:20～10:50 水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ
- 登 11:00～12:00 【有料】成人スクール(初級) ―
- 登 12:00～13:00 【有料】成人スクール(中級) ―
- 13:10～14:00 アクアビクス 高間結子
- 登 15:30～20:00 【有料】ジュニアスクール ―

第1ジム
- 14:10～14:25 カラダ・ほぐす
- 14:35～14:50 フレックスクッション
- 20:00～20:15 お腹シェイプ

水 WEDNESDAY

第1スタジオ
- 10:20～10:50 ベーシックエアロ 嶋守奈津子
- 11:05～11:35 ベーシックエアロ 嶋守奈津子
- 11:45～12:25 ピヨンドボディメイク ヨガ 川名千枝
- 12:40～13:25 チャレンジエアロ 川名千枝
- 13:40～14:10 バルトンソールシンセシス 金澤有紀
- 14:25～15:10 ヨガ 黒坂美奈子
- 15:25～15:55 バランスコーディネーション® 金森千穂
- 登 16:30～18:30 【有料】ジュニアスクール ―
- 19:00～19:30 Group Power 橋本雄太
- 19:50～20:35 Group Fight 橋本雄太
- 20:55～21:25 Group Blast 佐藤香織
- 21:45～22:15 【映像】Group Centergy 映像プログラム

第2スタジオ
- 11:00～11:30 からだすっきりストレッチ 北向史子
- 11:50～12:20 【映像】Group Centergy 予約不要
- 登 12:45～13:45 【有料】TRYnations Lv.2 貝瀬五月
- 14:25～14:55 Group Fight 佐藤香織
- 15:20～15:50 アロマストレッチ 北向史子
- 登 16:30～19:30 【有料】ジュニアスクール ―
- 19:55～20:10 お尻シェイプ
- 20:25～20:40 お腹シェイプ
- 登 21:00～22:00 【有料】TRYnations Lv.4 橋本雄太

プール
- 登 11:00～11:50 【有料】ジュニアスクール ―
- 登 12:00～13:00 エンジョイマスターズ 高橋津
- 登 12:00～13:00 【有料】成人スクール(初中級)
- 13:10～13:50 アクアビクス 守理恵
- 登 14:30～20:00 【有料】ジュニアスクール ―
- 登 20:00～21:00 【有料】成人スクール(中上級) ―

木 THURSDAY

第1スタジオ
- 10:30～11:10 骨格リセットエクササイズ 三浦由季
- 11:30～12:00 ヨガ 黒坂美奈子
- 12:20～12:50 レギュラーエアロ 鈴木明子
- 13:10～13:55 レギュラーステップ 川名千枝
- 14:15～14:45 Group Centergy 三浦花梨
- 15:10～15:40 骨格リセットエクササイズ 岩崎恵利子
- 16:25～16:55 【映像】Group Fight 予約不要
- 17:10～17:40 【映像】Group Power 予約不要
- 18:10～18:40 【映像】Group Centergy 予約不要
- 19:15～19:45 Group Centergy 三浦花梨
- 20:05～20:50 Group Fight 高橋剛
- 21:05～21:50 Group Power 高橋剛
- 22:10～22:40 【映像】バルトンソールシンセシス

第2スタジオ
- 登 10:10～11:10 【有料】body REmake 近藤育恵
- 11:25～11:55 Group Centergy 鈴木明子
- 12:15～13:00 フラダンス 菊地恵子
- 13:20～13:50 ベーシックエアロ 岩崎恵利子
- 14:15～14:55 青竹ビクス® 岩崎恵利子
- 15:10～15:40 【映像】Group Groove 映像プログラム
- 登 17:30～18:30 【有料】ジュニアスクール ―
- 登 19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.1 高橋佳子
- 登 20:45～21:45 【有料】TRYnations Lv.2 貝瀬五月

プール
- 10:20～10:50 ピヨンドミラクル アクア 谷平ひかる
- 登 11:00～11:50 【有料】ジュニアスクール ―
- 登 12:00～13:00 【有料】成人スクール(初級)(中級) ―
- 登 13:00～14:00 【有料】成人スクール(上級) ―
- 登 15:15～20:00 【有料】ジュニアスクール ―

第1ジム
- 20:00～20:15 お腹シェイプ

金 FRIDAY

第1スタジオ
- 10:15～10:45 からだすっきりストレッチ 近藤育恵
- 11:00～11:30 ボディシェイプ 芳田衣里香
- 11:50～12:20 レギュラーエアロ 芳田衣里香
- 12:40～13:10 バランスコーディネーション® 芳田衣里香
- 13:30～14:00 ベーシックエアロ 金森千穂
- 14:15～15:00 ZUMBA 石川ひろみ
- 登 15:20～18:30 【有料】ジュニアスクール ―
- 19:00～19:45 Group Power 橋本雄太
- 20:00～20:30 Group Fight 橋本雄太
- 20:45～21:30 チャレンジエアロ 川名千枝
- 21:45～22:15 【映像】ピラティス 映像プログラム

第2スタジオ
- 11:05～11:35 カラダ・うごく 近藤育恵
- 11:50～12:30 温アロマヒーリングヨガ 近藤育恵
- 13:25～13:55 からだすっきりストレッチ 小野寺千夏
- 14:10～14:25 adidasGYM&RUN
- 14:40～14:55 お腹シェイプ
- 15:10～15:40 Group Fight 高橋剛
- 16:00～16:30 【映像】Group Centergy 予約不要
- 16:40～17:10 【映像】Group Groove 予約不要
- 17:20～17:50 【映像】パワーヨガ 予約不要
- 18:00～18:15 【映像】お腹シェイプ
- 登 19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.3 佐藤香織
- 登 20:45～21:45 【有料】TRYnations Lv.2 佐藤香織

プール
- 10:20～10:50 ピヨンドミラクル アクア 三浦花梨
- 登 11:00～11:50 【有料】ジュニアスクール ―
- 登 12:00～13:00 【有料】成人スクール(初級)(中級) ―
- 登 13:00～14:00 【有料】成人スクール(上級) ―
- 登 14:30～20:00 【有料】ジュニアスクール ―
- 登 20:00～21:00 【有料】成人スクール(中上級) ―

土 SATURDAY

第1スタジオ
- 登 10:00～11:00 【有料】空手スクール ―
- 11:20～11:50 Group Fight 佐藤香織
- 12:05～12:50 Group Centergy 三浦花梨
- 13:10～13:40 Group Power 高橋剛
- 14:00～14:30 レギュラーステップ 佐々木知美
- 14:50～15:35 チャレンジエアロ 佐々木知美
- 16:00～16:45 Group Fight 高橋剛
- 19:20～19:50 【映像】Group Groove 予約不要
- 20:00～20:30 【映像】Group Power 予約不要

第2スタジオ
- 11:15～11:45 ヒップホップ 畑中美恵
- 登 12:10～13:10 【有料】body REmake 橋本雄太
- 登 13:25～14:25 【有料】TRYnations Lv.2 佐藤香織
- 登 14:40～15:40 【有料】TRYnations Lv.3 橋本雄太
- 20:40～21:10 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要
- 21:20～21:50 【映像】Group Centergy 予約不要
- 22:00～22:30 【映像】Group Fight 予約不要

プール
- 登 10:00～13:00 【有料】ジュニアスクール ―
- 登 14:00～18:30 【有料】ジュニアスクール ―

第1ジム
- 15:00～15:15 お腹シェイプ

日 SUNDAY

第1スタジオ
- 10:40～11:10 レギュラーエアロ 岡本真紀子
- 11:25～12:10 ZUMBA 岡本真紀子
- 12:25～13:10 Group Centergy 三浦花梨
- 13:30～14:15 Group Power 高橋剛
- 14:35～15:20 Group Fight 高橋剛
- 15:35～16:20 Group Blast 佐藤香織
- 16:35～17:05 Group Fight 佐藤香織

第2スタジオ
- 登 10:15～11:15 【有料】TRYnations Lv.1 貝瀬五月
- 11:45～12:00 adidasGYM&RUN
- 14:05～14:35 温ヨガ 佐々木由香里
- 14:55～15:40 ホットヨガ 佐々木由香里
- 16:00～16:15 お腹シェイプ
- 登 16:40～17:40 【有料】TRYnations Lv.4 橋本雄太

プール
- 登 10:00～13:00 【有料】ジュニアスクール ―
- 登 13:30～14:20 【有料】ジュニアスクール ―
- 14:30～15:00 水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ