スポーツクラブ&スパ ルネサンス 南光台

2024 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。

……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	第2スタジオ	プール	第1ジム
10:15～10:45 イージーエアロ 秋元優花		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	
11:00～11:45 ヨガ 三浦由季	11:00～11:15 adidasGYM&RUN	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール(初級) ―	
	11:30～11:45 お腹シェイプ		
12:00～12:30 骨格リセットエクササイズ 三浦由季	12:05～12:35 Group Fight 佐藤香織	登 12:00～13:00 [有料]成人スクール(中級) ―	
12:50～13:20 Group Blast 美曾作瑠奈	登 12:50～13:50 [有料]TRYnations Lv.2 後藤麻由子	13:10～14:00 アクアビクス 高間結子	
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	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.1 佐藤香織		14:10～14:25 カラダ・ほぐす
			14:35～14:50 フレックスクッション
15:05～15:50 ZUMBA 清水淳子	登 15:10～16:10 [有料]TRYnations Lv.3 美曾作瑠奈	登 15:30～20:00 [有料]ジュニアスクール ―	
16:05～16:35 [映像]Group Power 予約不要			
16:45～17:15 [映像]Group Fight 予約不要	登 16:30～18:30 [有料]ジュニアスクール ―		
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			
20:00～20:30 UBOUND 美曾作瑠奈	19:55～20:40 Group Centergy 千葉佳乃		20:00～20:15 お腹シェイプ
20:50～21:35 Group Blast 美曾作瑠奈	登 21:00～22:00 [有料]TRYnations Lv.2 齋藤海羽		
22:00～22:30 【映像】ヨガ 予約不要			

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1ジム
10:20～10:50 ベーシックエアロ 嶋守奈津子	10:20～10:40 [映像]リフレッシュストレッチ 予約不要		
11:05～11:35 ベーシックエアロ 嶋守奈津子	11:00～11:30 腰痛予防ストレッチ 北向史子	登 11:00～11:50 [有料]ジュニアスクール ―	
11:50～12:20 Group Centergy 美曾作瑠奈	11:45～12:25 ビ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	登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.2 佐藤香織	登 12:00～13:00 エンジョイマスターズ 高橋津	
13:40～14:10 バルトンソールシンセシス 金澤有紀		13:10～13:50 アクアビクス 守理恵	
14:25～14:55 Group Fight 佐藤香織	14:15～15:00 ヨガ 黒坂美奈子		
15:10～15:40 バランスコーディネーション® 金森千穂	15:20～15:50 アロマストレッチ 北向史子		
登 16:30～18:30 [有料]ジュニアスクール ―	登 16:30～19:30 [有料]ジュニアスクール ―	登 14:30～20:00 [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	19:50～20:35 Group Centergy 千葉佳乃	登 20:00～21:00 [有料]成人スクール(中上級) ―	
20:55～21:25 Group Blast 佐藤香織	登 21:00～22:00 [有料]TRYnations Lv.4 美曾作瑠奈		
21:45～22:15 [映像]Group Centergy 予約不要			

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1ジム
登 10:10～11:10 [有料]body REmake 近藤育恵	10:00～10:30 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	10:20～10:50 ピヨンドミラクル アクア 谷平ひかる	
11:30～12:00 ヨガ 黒坂美奈子	登 10:45～11:45 [有料]ピラティススクール 佐藤夢香	登 11:00～11:50 [有料]ジュニアスクール ―	
12:20～12:50 レギュラーエアロ 鈴木明子	12:15～13:00 フラダンス 菊地恵子	登 12:00～13:00 [有料]成人スクール(初級・中級) ―	
13:10～13:55 レギュラーステップ 川名千枝	13:20～13:50 ベーシックエアロ 岩崎恵利子	登 13:00～14:00 [有料]成人スクール(上級) ―	
14:15～14:45 Group Centergy 美曾作瑠奈	14:15～14:55 青竹ピクス® 岩崎恵利子		
15:10～15:40 骨格リセットエクササイズ 岩崎恵利子	15:10～15:40 [映像]Group Groove 予約不要	登 15:15～20:00 [有料]ジュニアスクール ―	
16:25～16:55 [映像]Group Fight 予約不要	登 17:30～18:30 [有料]ジュニアスクール ―		
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	登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.2 橋本雄太		
20:05～20:50 Group Fight 高橋剛			20:00～20:20 スライズストレッチ 齋藤海羽
21:05～21:50 Group Power 高橋剛	登 20:45～21:45 [有料]TRYnations Lv.1 貝瀬五月		
22:10～22:40 [映像]バルトンソールシンセシス 予約不要			

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1ジム
10:15～10:45 腰痛予防ストレッチ 近藤育恵		10:20～10:50 ピヨンドミラクル アクア 三浦花梨	
11:00～11:30 ボディシェイプ 芳田衣里香	11:05～11:35 カラダ・うごく 近藤育恵	登 11:00～11:50 [有料]ジュニアスクール ―	
11:50～12:20 レギュラーエアロ 芳田衣里香	11:50～12:30 温アロマヒーリングヨガ 近藤育恵	登 12:00～13:00 [有料]成人スクール(初級・中級) ―	
12:40～13:10 バランスコーディネーション® 芳田衣里香	13:25～13:55 腰痛予防ストレッチ 小野寺千夏	登 13:00～14:00 [有料]成人スクール(上級) ―	
13:30～14:00 ベーシックエアロ 金森千穂	14:10～14:25 adidasGYM&RUN		
14:15～14:45 ZUMBA 石川ひろみ	14:40～14:55 お腹シェイプ		
登 15:20～18:30 [有料]ジュニアスクール ―	15:10～15:40 Group Fight 高橋剛	登 14:30～20:00 [有料]ジュニアスクール ―	
	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		
19:00～19:45 Group Power 橋本雄太	19:05～19:35 Group Centergy 美曾作瑠奈		
20:00～20:30 Group Fight 佐藤香織	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.3 美曾作瑠奈	登 20:00～21:00 [有料]成人スクール(中上級) ―	
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 予約不要	登 21:15～22:15 [有料]TRYnations Lv.1 佐藤香織		

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1ジム
登 10:00～11:00 [有料]空手スクール ―	登 10:00～11:00 [有料]body REmake 佐藤香織	登 10:00～13:00 [有料]ジュニアスクール ―	
11:20～11:50 Group Fight 佐藤香織	11:15～11:45 ヒップホップ 畑中美恵		
12:05～12:50 Group Centergy 三浦花梨	登 12:10～13:10 [有料]TRYnations Lv.1 佐藤香織		
13:10～13:40 Group Power 高橋剛	登 13:25～14:25 [有料]TRYnations Lv.2 橋本雄太		
14:00～14:30 レギュラーステップ 佐々木知美		登 14:00～18:30 [有料]ジュニアスクール ―	
14:50～15:35 チャレンジエアロ 佐々木知美	登 14:40～15:40 [有料]TRYnations Lv.3 橋本雄太		
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	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		

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1ジム
10:40～11:10 レギュラーエアロ 岡本真紀子	登 10:15～11:15 [有料]TRYnations Lv.2 佐藤香織	登 10:00～13:00 [有料]ジュニアスクール ―	
11:25～12:10 ZUMBA 岡本真紀子	11:35～12:20 Group Centergy 美曾作瑠奈		
12:30～13:15 Group Power 高橋剛	登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.1 貝瀬五月	登 13:30～14:20 [有料]ジュニアスクール ―	
13:35～14:20 Group Fight 高橋剛	14:05～14:35 温ヨガ 佐々木由香里		
14:40～15:10 UBOUND 美曾作瑠奈	14:55～15:40 ホットヨガ 佐々木由香里	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	
15:30～16:15 Group Blast 美曾作瑠奈			
16:35～17:05 Group Fight 橋本雄太	登 16:40～17:40 [有料]TRYnations Lv.4 美曾作瑠奈		