スポーツクラブ&スパ ルネサンス 南光台

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 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 Group Blast 美曾作瑠奈
- 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
- 20:00～20:30 UBOUND 美曾作瑠奈
- 20:50～21:35 Group Blast 美曾作瑠奈

第2スタジオ
- 11:00～11:15 adidasGYM&RUN 佐藤香織
- 11:30～11:45 お腹シェイプ 佐藤香織
- 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.2 美曾作瑠奈
- 登 15:10～16:10 [有料]TRYnations Lv.3 美曾作瑠奈
- 登 16:30～18:30 [有料]ジュニアスクール —
- 19:55～20:40 Group Centergy 千葉佳乃
- 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 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

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
- 11:50～12:20 Group Centergy 美曾作瑠奈
- 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
- 14:25～14:55 Group Fight 佐藤香織
- 15:10～15:40 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
- 20:55～21:10 adidasGYM&RUN 佐藤香織

第2スタジオ
- 10:20～10:40 [映像]リフレッシュストレッチ 予約不要
- 11:00～11:30 腰痛予防ストレッチ 北向史子
- 11:45～12:25 ビヨンドボディメイク ヨガ 川名千枝
- 登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.1 佐藤香織
- 登 14:30～15:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 近藤育恵
- 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 —
- 19:50～20:35 Group Centergy 千葉佳乃
- 登 21:00～22:00 [有料]TRYnations Lv.4 美曾作瑠奈

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 高橋凌
- 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)

第1ジム

木 THURSDAY

第1スタジオ
- 登 10:10～11:10 [有料]body REmake 近藤育恵
- 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 美曾作瑠奈
- 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 千葉佳乃
- 20:05～20:50 Group Fight 千葉佳乃
- 21:05～21:50 Group Power 高橋剛

第2スタジオ
- 10:00～10:30 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要
- 登 10:45～11:45 [有料]ビヨンドスクール 佐藤夢香
- 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 橋本雄太
- 登 20:45～21:45 [有料]TRYnations Lv.2 橋本雄太

プール
- 10:20～10:50 ビヨンドミラクル 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
- 20:00～20:20 スライスストレッチ 齋藤海羽

金 FRIDAY

第1スタジオ
- 10:15～10:45 腰痛予防ストレッチ 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
- 14:15～14:45 ZUMBA 石川ひろみ
- 15:05～15:50 ヨガ 黒坂美奈子
- 登 16:25～18:30 [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

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 腰痛予防ストレッチ 小野寺千夏
- 14:10～14:25 adidasGYM&RUN 佐藤香織
- 14:40～14:55 お腹シェイプ 佐藤香織
- 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
- 19:05～19:35 Group Centergy 美曾作瑠奈
- 登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.3 美曾作瑠奈
- 登 21:15～22:15 [有料]TRYnations Lv.2 佐藤香織

プール
- 10:20～10:50 ビヨンドミラクル アクア 清野みさき
- 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) —

第1ジム
- 20:00～20:15 お腹シェイプ 佐藤香織

土 SATURDAY

第1スタジオ
- 登 10:00～11:00 [有料]空手スクール —
- 11:15～11:45 Group Fight 千葉佳乃
- 12:05～12:50 Group Centergy 千葉佳乃
- 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
- 登 10:00～11:00 [有料]body REmake 佐藤香織
- 登 12:10～13:10 [有料]TRYnations Lv.2 佐藤香織
- 登 13:25～14:25 [有料]TRYnations Lv.1 橋本雄太
- 登 14:40～15:40 [有料]TRYnations Lv.3 橋本雄太
- 16:00～17:00 フィットネススクール生フリー利用時間
- 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

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
- 12:30～13:15 Group Power 高橋剛
- 13:35～14:20 Group Fight 高橋剛
- 14:40～15:10 UBOUND 美曾作瑠奈
- 15:30～16:15 Group Blast 美曾作瑠奈
- 16:35～17:05 Group Fight 橋本雄太

第2スタジオ
- 登 10:15～11:15 [有料]TRYnations Lv.1 佐藤香織
- 11:35～12:20 Group Centergy 美曾作瑠奈
- 登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.2 橋本雄太
- 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
- 登 16:40～17:40 [有料]TRYnations Lv.4 美曾作瑠奈

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 スイミングコーチ

第1ジム