スポーツクラブ ルネサンス 仙台宮町24

[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。 ② ……登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)



MONDAY				水 WEDNESDAY			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				
第1スタジオ	オープンスタジオ	プール	休	第1スタジオ	オープンスタジオ	プール	第1スタジオ	オープンスタジオ	プール		第1スタジオ	オープンスタジオ		第1スタジオ	オープンスタジオ	プール	第1スタジオ 9:30~10:00	オープンスタジオ	プール 	
	9:35~10:05 【映像】Group Groove 予約不要	2	館		9:40~10:10 【映像】Group Centergy 予約不要			9:35~10:05 【映像】Group Fight 予約不要		10	9:40~10:10 ヨガ 予約不要	9:35~10:05 【映像】Group Centergy 予約不要		9:40~10:10 【映像】Group Fight 予約不要	<u>=</u>		【映像】ボディメイクヨガ 予約不要	<u>열</u>		10
	10:20~10:50	10:00~11:00 【有料】ベビースクール	日					10:20~10:50		٣	10:20~10:50	10:20~10:50]		9:55~10:55 【有料】TRYnations Lv.3		10:15~10:45 【映像】パワーヨガ 予約不要	9:55~10:55 【有料】TRYnations Lv.1	9:00〜11:00 【有料】ジュニアスクール ※全コース使用	
	【映像】Group Centergy 予約不要	※全コース使用			10:25~10:55 【映像】Group Fight 予約不要			【映像】Group Centergy 予約不要		_	「映像」バルトンソールシンセシブ 予約不要	【映像】Group Groove 予約不要		10:25~10:55 【映像】Group Centerg 予約不要	遠藤杏	9:00〜12:00 【有料】ジュニアスクール ※全コース使用	予約不要	中山麻優		
11:10~11:40	11:15~11:30		Ш	11:10~11:40	盎		11:10~11:40			lш	11:10~11:40	11:05~11:35 【映像】Group Fight		11:15~11:45			11:10~11:40		3	W
ピョンドホティメイク ヨカ 島真梨子	THIS ~ THIS UNITED THIS UNITE			ピラティス 佐藤夢香		豆	Group Centergy 島真梨子	3	11:30~12:00 水中ウォーキング		ビヨンドボディメイク ヨカ 遠藤杏	【映像】Group Fight 予約不要	≘	Group Centergy 遠藤杏			Group Fight 一戸幸樹	11:20~11:35 お腹シェイプ 佐藤司	11:00~12:00 【有料】ベビースクール ※全コース使用	
11:55~12:40	11:45~12:15 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要		12	11:55~12:35	遠藤杏	11:30~12:30 【有料】成人スクール(初級/中級)	11:55~12:15 トレーニングヨガ 島真梨子	11:30~12:30 【有料】body REmake 遠藤杏	予約不要	12	11:55~12:25 Group Centergy 遠藤杏		11:30~12:30 【有料】成人スクール(上級)	12:00~12:45	12:00~12:20 トレーニングヨガ		11:55~12:40	11:55~12:25 腰痛予防ストレッチ		12
Group Centergy 島真梨子	12:30~12:45 【映像】お腹シェイプ			ヨガ 佐藤夢香	12:30~12:45 【映像】カラダ・うごく				クロール 予約不要		遠藤杏	12:00~13:00 【有料】body REmake 島真梨子		Group Fight 戸井原収	遠藤杏		Group Blast 一戸幸樹	佐藤司		
			13		【映像】カラダ・うごく		12:35~13:05 Group Power 髙橋敦子	12:45~13:00 [映像]adidasGYM&RUN	12:45~13:25 アクアビクス	13	12:40~13:10 Group Fight 髙橋敦子				お腹シェイプ 佐藤司			12:40~13:10 【映劇パルトソソールシンセシス 予約不要		13
12:55~13:40 Group Fight 佐藤司	13:00~13:30 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要			12:55~13:40 Group Power 中山麻優	2				秋元優花	"		13:15~13:30 【映像】adidasGYM&RUN	13:00~13:30 - 水中ジョギング 予約不要	13:00~13:30 Group Blast 戸井原収	13:05~13:35 腰痛予防ストレッチ 佐藤司		12:55~13:40 Group Centergy 中山麻優			
	13:45~14:15				13:15~14:15 【有料】body REmake 遠藤杏		13:25~14:10 Group Fight 髙橋敦子	13:15~14:15 【有料】TRYnations Lv.1 佐藤司			13:25~13:55 UBOUND【暗闇】 中山麻優	13:45~14:15			13:50~14:05			13:30~13:45 adidasGYM&RUN 太田早苗		
13:55~14:10 カラダ・うごく 佐藤司	【映像】Group Groove 予約不要		14	14:00~14:30 Group Blast 一戸幸樹	Z W L		同间权」	MIGN PJ		14	14:10~14:40	【映像】Group Groove 予約不要		13:50~14:35 Group Power 中山麻優	adidasGYM&RUN 一戸幸樹	를	13:55~14:25 UBOUND【暗闇】 中山麻優	14:00~14:15 お腹シェイプ 太田早苗		14
14:25~14:55 温アロマヒーリングヨガ	14:30~15:00 [映像]Group Centergy			一戸幸樹	14:35~15:05		14:25~14:55 UBOUND	14:30~15:00 【映像】Group Groove 予約不要			ピラティス 佐藤夢香	14:30~15:00 (吨俸)Croup Fight		平山林俊	2			<u> </u>		
遠藤杏	予約不要	플	15	14:45~15:15 Group Fight 一戸幸樹	【映像】Group Groove 予約不要	큪	戸井原収	予約不要		15	14:55~15:35	[映像] Group Fight 予約不要	프	14:50~15:20 Group Fight 佐藤司	14:30~15:30 【有料】TRYnations Lv.2 黒川莉奈	14:00~16:00 【有料】ジュニアスクール ※最大3コース使用	14:45~15:15 Group Power 髙橋敦子	14:30~15:30 【有料】TRYnations Lv.1 佐藤司	登	15
15:10~15:40 【映像】パワーヨガ 予約不要	15:15~15:45 【映像】Group Fight 予約不要				15:20~15:50 【映像】Group Centergy		15:10~15:40 【映像】Group Centergy 予約不要	15:15~15:45 【映像】Group Fight 予約不要			ヨガ 佐藤夢香	15:15~15:45 【映像】Group Centergy		佐滕司	71.777927			1234.73	15:00~16:00 【有料】成人スクール(初級/中級)	
	予約不要		16	15:30~16:00 【映像】Group Fight 予約不要	予約不要		34312	予約不要		TE I	15:45~16:15 [吨俟]Group Powe	予約不要		15:35~16:20 Group Centergy 鎌田圭	2		15:35~16:20 Group Fight 髙橋敦子	□	TOTAL CASE OF THE STREET	16
15:55~16:25 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要	10:00 47:00			16:15~16:45	10:00 17:00		16:00~16:30 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要			۳	[映像] Group Powe 予約不要			鎌田圭	15:45~16:45 【有料】TRYnations Lv.2 戸井原収		髙橋敦子	15:45~16:45 【有料】TRYnations Lv.3 一戸幸樹		
	16:00~17:00 清掃時間	15:00〜18:30 【有料】ジュニアスクール ※15:00〜16:00は2コース使用		【映像】Group Power 予約不要	16:00~17:00 清掃時間	15:00~18:30 【有料】ジュニアスクール ※15:00~16:00は2コース使用		16:00~17:00 清掃時間			16:25~16:55 【映像】Group Blass 予約不要	t	- 15:00~18:30 【有料】ジュニアスクール ※15:00~16:00は2コース使用				16:30~17:00 [映像]Group Groove 予約不要			
		※16:00~18:30は全コース使用	17			※16:00~18:30は全コース使用				17			*16:00~18:30は全コース使用	16:45~17:15 【 映像】 ヨガ 予約不要		豊	予約个要			
17:00~18:00 清掃時間	17:10~17:40 【映像】Group Fight 予約不要			17:00~18:00 清掃時間			17:00~18:00 清掃時間	17:15~17:45 【映像】Group Centergy 予約不要				17:15~17:45 - 【映像】Group Fight 予約不要		17:30~18:00	17:30~18:00	17:00~18:00 【有料】ジュニアスクール ※最大2コース使用				
			18		17:40~18:10 【映像】Group Fight 予約不要					18			-	「映像」バルトンソールシンセシブ 予約不要	【映像】Group Groove 予約不要		17:30~18:30 清掃時間			18
18:20~18:50	a			18:20~18:50	18:25~18:55		18:20~18:50	豊			18:25~18:55			18:15~18:45 【映像】パワーヨナ	18:15~18:45 【映像】Group Fight			18:00~19:00		
【映像】Group Power 予約不要	18:10~19:10 【有料】TRYnations Lv.4 佐藤司			【映像】パワーヨガ 予約不要	To.25~16.55 【映像】Group Groove 予約不要		「陳樹」「ルトンソールシンセシス 予約不要	18:15~19:15 【有料】TRYnations Lv.2 佐藤司			Teleston Te	18:30~19:30		予約不要	予約不要			清掃時間	18:30~19:00 清掃時間	
40:40 40:55			19	19:10~19:40	19:10~19:40		19:10~19:40			19		【有料】TRYnations Lv.2 戸幸樹			19:00~19:30 【映像】Group Centergy 予約不要	,				119
19:10~19:55 Group Centergy 遠藤杏	19:25~19:40 カラダ・うごく 佐藤司			Group Blast 一戸幸樹	ビヨンドボディメイク ヨガ 中山麻優	,	Group Power 中山麻優	19:25~19:40 お腹シェイプ 渡邉流星			19:15~20:00 Group Fight 佐藤司	19:45~20:00	19:00~20:00 【有料】ジュニアスクール ※最大2コース使用	19:00~20:00 清掃時間	אין ינייינ		プール	ノエリアご利	田時間	
	19:50~20:05 adidasGYM&RUN 佐藤司		20	19:55~20:40	19:55~20:25 Group Centergy 中山麻優		20:00~20:45	19:50~20:20 ビヨンドボディメイク ヨガ 渡邉流星	<u> </u>	20		お腹シェイプ - 黒川莉奈						11:00~16:00,18:3		20
20:10~20:40 Group Fight 髙橋敦子	20:20~20:35 お腹シェイプ 佐藤司			Group Power 髙橋敦子	中山麻優		Group Blast 戸井原収	豆	20:00〜21:00 【有料】成人スクール(初級/中級)		20:15~20:45 UBOUND【暗闇】 渡邉流星	20:15~20:35 トレーニングヨガ 中山麻優	20:00~21:00 【有料】成人スクール(初中級)		-		73.37.32	木 11:00~22:30 土 12:00~20:30		
20:55~21:25	3		21		20:40~21:40			20:30~21:30 【有料】TRYnations Lv.1		21		<u> </u>						日 12:00~18:30		21
20:55~21:25 UBOUND【暗闇】 戸井原収	20:50~21:50 【有料】TRYnations Lv.3 井上智弘		۳	20:55~21:40 Group Fight 戸井原収	[有料]TRYnations Lv.3 中山麻優		21:00~21:30 Group Fight 一戸幸樹	渡邉流星		۳	21:00~21:30 Group Centergy 中山麻優	7 20:50~21:50 [有料]TRYnations Lv.3 一戸幸樹				inforr	nation			
21:40~22:10				04.50 07.77			21:45~22:15				21:45~22:15			·2	タジオWEB予約シ	ステム(ご自身の端え	を定員制とさせていままたは店頭予約端	末)にてご予約くださ	:U1°	
【映像】Group Blast 予約不要			22	21:50~22:20 【映像】Group Centergy 予約不要			【映像】Group Power 予約不要	r		22	【映像】Group Fight 予約不要	t			·ご予約さ	れた方はプログラム	開始5分前までに入り ただけるよう途中入	易ください。		22