スポーツクラブ ルネサンス 郡山

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 MONDAY

	スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
10	9:15～9:30 【映像】モーニングストレッチ 予約不要	9:15～9:45 【映像】Group Centergy 予約不要		
	9:35～9:50 【映像】お腹シェイプ 予約不要			
	10:15～10:45 レギュラーエアロ 阿部舞	9:55～10:25 【映像】Group Groove 予約不要		
11	11:05～11:35 ヒップホップ 関根幸子	10:35～11:05 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要		10:45～11:15 7・9月背泳ぎ 8月クロール 大森友美
		11:10～11:40 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要		
12	11:55～12:40 Group Centergy 相良和央			登 11:30～12:30 【有料】成人スクール 初級・中級
		12:50～13:20 【映像】Group Groove 予約不要		12:45～13:15 水中ウォーキング 尾引理愛
13	13:00～13:45 Group Blast 相良和央	13:30～14:00 【映像】ベーシックエアロ 予約不要		13:30～14:00 アクアビクス 大内万里子
14	14:05～14:35 Group Fight 大柳陽一		登 14:45～15:45 【有料】TRYnations Lv.2 成田幸生	
15	14:55～15:25 バレトン ソールシンセシス 大内万里子			
16	15:45～16:15 バランスコーディネーション® 大内万里子	16:20～16:35 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		14:10～19:10 【有料】スイミングパーソナル
	16:30～17:00 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	16:40～17:25 【映像】Group Centergy 予約不要		
17	17:10～17:55 【映像】Group Groove 予約不要			
18	18:30～19:15 ヒップホップ 関根幸子		登 18:45～19:45 【有料】TRYnations Lv.1 佐藤藍	
19	19:35～20:05 Group Fight 澤舘亜也加			登 19:20～20:20 【有料】成人スクール 中級
		20:15～20:30 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	登 20:00～21:00 【有料】TRYnations Lv.2 佐藤藍	
20	20:25～20:55 Group Centergy 澤舘亜也加	20:35～20:50 【映像】Group Fight 予約不要		
21	21:15～22:00 Group Power 五十嵐裕次			

火 TUESDAY

	スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
10	9:10～9:40 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	9:15～10:15 【映像】Group Centergy 予約不要		
	9:45～10:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要			
	10:25～11:10 ビヨンドパワーヨガ 佐藤藍	10:25～10:55 【映像】Group Fight 予約不要		10:50～11:20 ビヨンドミラクル アクア 尾引理愛
11	11:35～12:05 UBOUND 佐藤藍	11:30～12:15 バレトン ソールシンセシス 遠藤葵	登 11:30～12:30 【有料】TRYnations Lv.2 相良和央	登 11:30～12:30 【有料】成人スクール 初心者・中級
12	12:25～12:55 リトモス 阿部舞			登 12:40～13:40 【有料】成人スクール 中上級・上級
13	13:15～13:45 ベーシックエアロ 大内万里子		登 13:30～14:30 【有料】TRYnations Lv.2 澤舘亜也加	登 13:50～14:35 エンジョイマスターズ 大竹将矢
		13:50～14:05 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		
14	14:05～14:50 ZUMBA 大内万里子	14:25～14:40 お尻シェイプ 松下美穂		
15	15:05～15:20 カラダ・うごく 松下美穂		登 14:45～15:45 【有料】TRYnations Lv.1 澤舘亜也加	14:45～19:30 【有料】スイミングパーソナル
16	15:35～16:05 アロマヒーリングヨガ 松下美穂			
	16:20～16:50 【映像】Group Core 予約不要			
17	17:00～17:30 【映像】Group Blast 予約不要			
18	18:30～19:15 レギュラーエアロ 幕田みさき	18:20～18:50 【映像】Group Centergy 予約不要	登 18:30～19:30 【有料】TRYnations Lv.1 畠山幸一	
		19:00～19:30 【映像】Group Fight 予約不要		
19	19:35～20:05 バレトン ソールシンセシス 幕田みさき		登 19:45～20:45 【有料】TRYnations Lv.3 畠山幸一	登 19:40～20:40 【有料】成人スクール 初級・中上級
20	20:25～20:55 リトモス 阿部舞	20:45～21:15 【映像】Group Groove 予約不要		
21	21:15～22:00 Group Blast 畠山幸一	21:25～21:55 【映像】Group Fight 予約不要		

水 WEDNESDAY

	スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
10	9:10～10:10 【映像】Group Active 予約不要	9:15～10:00 【映像】Group Centergy 予約不要		
		10:10～10:25 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		
	10:25～11:05 ベーシックエアロ 阿部舞	10:35～11:05 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要		
11	11:25～11:55 バランスコーディネーション® 勅使河原洋子	11:15～12:00 【映像】Group Groove 予約不要		登 11:30～12:30 【有料】成人スクール 初級
12	12:15～12:45 Group Fight 大柳陽一	12:10～12:55 【映像】Group Centergy 予約不要		登 12:40～13:40 【有料】成人スクール 中上級・上級
13	13:05～13:35 Group Power 成田幸生	13:15～13:30 【映像】Group Fight 予約不要		
14	13:55～14:25 レギュラーエアロ 勅使河原洋子	14:00～14:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 栗生	登 14:45～15:45 【有料】TRYnations Lv.3 澤舘亜也加	13:50～14:20 水中ジョギング 大森友美
				14:30～15:00 7・9月クロール 8月平泳ぎ 尾引理愛
15	14:45～15:15 Group Blast 佐藤藍	15:00～15:15 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		
16	15:35～16:05 ピラティス 勅使河原洋子			登 15:30～18:30 【有料】ジュニアスクール
	16:20～17:20 【映像】Group Active 予約不要			
17	17:35～18:20 【映像】Group Groove 予約不要			
18		18:30～19:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 栗生	登 18:30～19:30 【有料】body REmake 佐藤藍	
19	19:00～19:45 UBOUND 畠山幸一	19:20～19:50 バレトン ソールシンセシス 大内万里子		登 19:15～20:15 【有料】成人スクール 上級
20	20:05～20:50 Group Fight 佐藤藍	20:05～20:35 バランスコーディネーション® 大内万里子		
			登 20:45～21:45 【有料】TRYnations Lv.2 成田幸生	登 20:25～21:25 スペシャルマスターズ 大竹将矢
21	21:10～21:55 ZUMBA 大内万里子			

木 THURSDAY

	スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
10	9:10～9:40 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	9:15～9:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要		
	9:50～10:20 【映像】Group Centergy 予約不要	9:50～10:05 【映像】お腹シェイプ 予約不要		
		10:10～10:25 【映像】お尻シェイプ 予約不要		
	10:30～10:45 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	10:30～11:00 【映像】Group Fight 予約不要		
11	11:00～11:30 バランスコーディネーション® Eri	11:10～11:55 【映像】Group Groove 予約不要	登 11:30～12:30 【有料】TRYnations Lv.3 澤舘亜也加	登 11:30～12:30 【有料】成人スクール 中級・中上級
12	登 11:50～12:50 【有料】ZUMBA Eri			12:45～13:15 7・9月クロール 8月背泳ぎ 尾引理愛
13	13:10～13:40 ZUMBA Eri	12:30～13:30 【映像】Group Centergy 予約不要		
14	14:00～14:30 UBOUND 畠山幸一	13:50～14:35 バレトン ソールシンセシス 遠藤葵	登 13:30～14:30 【有料】body REmake 成田幸生	13:30～14:00 水中ウォーキング 五十嵐裕次
				14:10～14:40 アクアビクス 大内万里子
15	14:50～15:20 Group Centergy 澤舘亜也加			14:50～20:00 【有料】スイミングパーソナル
16	15:40～16:10 ZUMBA 阿部舞			
	16:25～16:40 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要			
17	16:50～17:20 【映像】Group Fight 予約不要			
18				
19	18:30～19:15 Group Power 五十嵐裕次	18:30～19:15 バレトン ソールシンセシス 遠藤葵		
20	19:35～20:20 Group Fight 澤舘亜也加	19:35～20:20 Group Centergy 相良和央	登 19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.3 畠山幸一	
				登 20:10～21:10 【有料】成人スクール 中級
21	20:40～21:10 Group Blast 相良和央	20:45～21:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	登 20:45～21:45 【有料】TRYnations Lv.2 畠山幸一	
	21:25～21:55 【映像】Group Core 予約不要			

金 休館日

土 SATURDAY

	スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
10	9:10～9:55 【映像】Group Centergy 予約不要	9:15～9:30 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		登 9:00～11:00 【有料】ジュニアスクール
		9:35～10:05 【映像】Group Groove 予約不要		
	10:15～10:45 ベーシックエアロ 大内万里子	10:15～10:45 【映像】Group Fight 予約不要		
11	11:00～11:30 ZUMBA 大内万里子	10:55～11:25 【映像】パワーヨガ 予約不要		登 11:15～12:15 【有料】成人スクール 初級
12	11:50～12:20 Group Fight 澤舘亜也加		登 11:45～12:45 【有料】TRYnations Lv.3 相良和央	12:30～13:00 アクアビクス 峯淳子
13	12:40～13:10 Group Centergy 澤舘亜也加			
14	13:30～14:15 レギュラーエアロ 阿部舞	13:30～14:15 バランスコーディネーション® 勅使河原洋子	登 14:15～15:15 【有料】TRYnations Lv.1 畠山幸一	登 13:30～16:30 【有料】ジュニアスクール
15	14:35～15:05 ピラティス 勅使河原洋子			
16	15:25～16:10 Group Fight 佐藤藍	15:30～16:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 幕田みさき		
17	16:30～17:10 骨格リセットエクササイズ 幕田みさき			16:40～18:20 【有料】スイミングパーソナル
18	17:30～18:15 レギュラーエアロ 幕田みさき	18:00～19:00 【映像】Group Fight 予約不要		
19	18:35～19:05 Group Blast 畠山幸一			登 18:30～19:15 エンジョイマスターズ 大竹将矢
		19:10～19:55 【映像】Group Groove 予約不要		
20	19:20～20:20 【映像】Group Active 予約不要			登 19:20～20:20 【有料】成人スクール 上級
21				

日 SUNDAY

	スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
10	9:15～9:45 【映像】Group Fight 予約不要	9:15～10:00 【映像】Group Centergy 予約不要		登 9:00～11:00 【有料】ジュニアスクール
	10:15～10:55 骨格リセットエクササイズ 佐藤藍	10:10～10:40 【映像】Group Fight 予約不要		
11	11:15～11:45 UBOUND 畠山幸一	11:15～11:55 ビヨンドボディメイク ヨガ 栗生		登 11:15～12:15 【有料】成人スクール 中上級
12	12:05～12:50 Group Fight 五十嵐裕次		登 12:00～13:00 【有料】body REmake 佐藤藍	
13	13:10～13:55 Group Power 畠山幸一	13:05～14:05 【映像】Group Centergy 予約不要		登 13:30～15:30 【有料】ジュニアスクール
14	14:15～14:45 ZUMBA 阿部舞		登 14:15～15:15 【有料】TRYnations Lv.1 成田幸生	
15	15:05～15:50 Group Blast 佐藤藍	15:00～15:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 栗生		
16	16:05～16:35 【映像】Group Fight 予約不要		登 15:30～16:30 【有料】TRYnations Lv.2 成田幸生	
				登 16:00～16:45 エンジョイマスターズ 大竹将矢
17	16:45～17:15 【映像】Group Groove 予約不要			
18				
19				
20				
21				