スポーツクラブ ルネサンス 郡山

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 MONDAY

スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
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		
	10:35～11:05 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要		10:45～11:15 4･6月クロール 5月背泳ぎ 大森友美
11:05～11:35 ヒップホップ 関根幸子	11:10～11:40 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要		
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
			12:45～13:15 水中ウォーキング 尾引理愛
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
14:05～14:35 Group Fight 大柳陽一			登
14:55～15:25 バレトン ソールシンセシス 大内万里子		登 14:45～15:45 【有料】TRYnations Lv.2 成田幸生	
15:45～16:15 バランスコーディネーション® 大内万里子			
16:30～17:00 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	16:20～17:05 【映像】Group Centergy 予約不要		14:10～19:10 【有料】スイミングパーソナル
17:10～17:55 【映像】Group Groove 予約不要			
18:30～19:00 Group Fight 澤舘亜也加		登 18:45～19:45 【有料】TRYnations Lv.1 佐藤藍	
19:20～20:05 Group Centergy 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	
20:25～20:55 ヒップホップ 関根幸子	20:35～20:50 【映像】Group Fight 予約不要		
21:15～22:00 Group Power 菅野智広			

火 TUESDAY

スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
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
11:35～12:05 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
12:25～12:55 リトモス 阿部舞			
13:15～13:45 ベーシックエアロ 大内万里子			登 12:40～13:40 【有料】成人スクール 中上級･上級
	13:50～14:05 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	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
14:05～14:50 ZUMBA 大内万里子	14:25～14:40 お尻シェイプ 松下美穂		
15:05～15:20 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	登 14:45～19:30 【有料】スイミングパーソナル
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			
17:00～17:30 【映像】Group Blast 予約不要			
	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	
18:30～19:15 レギュラーエアロ 幕田みさき	19:00～19:30 【映像】Group Fight 予約不要		
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
20:25～20:55 リトモス 阿部舞			
	20:45～21:15 【映像】Group Groove 予約不要		
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
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		
11:25～11:55 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
12:15～12:45 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
13:05～13:35 Group Power 成田幸生	13:15～13:30 【映像】Group Fight 予約不要		
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 13:50～14:20 水中ジョギング 大竹将矢
14:45～15:15 Group Blast 佐藤藍	15:00～15:15 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	登 14:45～15:45 【有料】TRYnations Lv.3 澤舘亜也加	登 14:30～15:00 4･6月平泳ぎ 5月クロール 尾引理愛
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			
17:30～18:15 【映像】Group Groove 予約不要			
	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	
19:00～19:45 UBOUND 畠山幸一			登 19:15～20:15 【有料】成人スクール 上級
	19:20～19:50 バレトン ソールシンセシス 大内万里子		
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
21:10～21:55 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
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 Core 予約不要	9:50～10:20 【映像】Group Fight 予約不要		
10:30～10:45 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	10:30～11:00 【映像】Group Centergy 予約不要		
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 11:50～12:50 【有料】ZUMBA Eri		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
	12:30～13:30 【映像】Group Centergy 予約不要		
			12:45～13:15 4･6月背泳ぎ 5月クロール 尾引理愛
13:10～13:40 ZUMBA Eri			
		登 13:30～14:30 【有料】body REmake 成田幸生	登 13:30～14:00 水中ウォーキング 五十嵐裕次
14:00～14:30 UBOUND 畠山幸一			14:10～14:40 アクアビクス 大内万里子
14:50～15:20 Group Centergy 澤舘亜也加		登 14:45～15:45 【有料】TRYnations Lv.1 成田幸生	登 14:50～20:00 【有料】スイミングパーソナル
15:40～16:10 ZUMBA 阿部舞			
16:25～16:40 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要			
16:50～17:20 【映像】Group Core 予約不要			
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		
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	
20:40～21:10 Group Blast 相良和央		登 20:45～21:45 【有料】TRYnations Lv.2 畠山幸一	登 20:10～21:10 【有料】成人スクール 中級
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
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		
11:00～11:30 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
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
12:40～13:10 Group Centergy 澤舘亜也加			
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 13:30～16:30 【有料】ジュニアスクール
14:35～15:05 ピラティス 勅使河原洋子		登 14:15～15:15 【有料】TRYnations Lv.1 畠山幸一	
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		
16:30～17:10 骨格リセットエクササイズ 幕田みさき			登 16:40～18:20 【有料】スイミングパーソナル
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		
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
19:20～20:20 【映像】Group Active 予約不要	19:10～19:55 【映像】Group Groove 予約不要		登 19:20～20:20 【有料】成人スクール 上級

日 SUNDAY

スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
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		
11:15～11:45 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
12:05～12:50 Group Fight 五十嵐裕次		登 12:00～13:00 【有料】body REmake 佐藤藍	
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
14:15～14:45 ZUMBA 阿部舞		登 14:15～15:15 【有料】TRYnations Lv.1 成田幸生	
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		
		登 15:30～16:30 【有料】TRYnations Lv.2 成田幸生	
16:05～16:35 【映像】Group Fight 予約不要			登 16:00～16:45 エンジョイマスターズ 大竹将矢
16:45～17:15 【映像】Group Groove 予約不要			