スポーツクラブ ルネサンス 福島

[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。 ② ……登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)



月	火 TUESE	DAY		**スケジュールは変更となる場合がございま WEDNESDAY			木THURSDAY				金 FRIDAY			± SATURDAY			SUNDAY			
休	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール		スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール □	9:30~10:00	ファンクショナルエリア	プール	
館日	9:45~10:15 ビヨバボディメイク ヨガ 丹野リツ子	■ 10:00~11:00 【有料】TRYnations Lv.1	10:20~11:00	9:50~10:20 アロマヒーリングヨガ 齋藤あゆ		園 10:00∼10:50 【有料】ベビースクール	9:50~10:20 パランスコーディネーション® 勅使河原洋子	自 10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.2	9:50~10:20 水中ウォーキング	10	9:45~10:15 パランスコーディネーション® 幕田みさき		□ 10:00~10:50 【有料】ベビースクール	10:00~10:30 フラダンス 高橋久美子	■ 10:00~11:00 【有料】TRYnations Lv.1		[映像] Group Centergy 予約不要		8:30〜10:30 【有料】ジュニアスクール	10
11	10:30~11:00 青竹ビクス® 菊地和子	佐藤怜 11:10~11:25 お尻シェイプ	アクアビクス。遠藤恵	10:35~11:05 ベーシックエアロ 佐藤裕美子	10:45~11:00 お腹シェイプ 齋藤あゆ 11:10~11:25 adidasGYM&RUN		10:35~11:15 レギュラーエアロ 勅使河原洋子	佐藤怜	10:30~11:00 ビョンドマーシャルアクア 佐藤裕美子	Œ	10:30~11:10 レギュラーエアロ 幕田みさき	}		10:45~11:15 パレトン ソールシンセシス 遠藤恵	齋藤あゆ		10:30~11:15 ボディシェイプ 加藤美智子		11:00~11:50	Œ
12	11:15〜11:55 レギュラーエアロ 菊地和子	丹野リツ子	11:10~12:10 11:10~12:10 開放沙- 棚 開放沙- 棚 大竹千晶 沼尾千晶	11:20~11:50 骨格リセットエクササイズ 丹野リツ子	齋藤あゆ 11:40~12:40	11:10~12:10 11:10~12:10 開瓜次- 棚 開瓜次- 棚 大竹千晶 長島大輝	11:35~12:05 ピラティス 勅使河原洋子	11:20~11:40 トレーニングヨガ 丹野リツ子 11:50~12:05 お腹シェイプ 丹野リツ子	11:10〜12:10 - 【有料成人スクール(初級) 沼尾千晶	12	11:30~12:00 パレトンソールシンセシス 幕田みさき	11:15~11:30 adidasGYM&RUN 佐藤特 11:40~12:00 トレーニングヨガ 佐藤怜	11:30~12:00 ミットアクア 遠藤恵	11:30~12:00 Group Power 阿部大起	11:15〜11:30 adidasGYM&RUN 齋藤あゆ		11:35~12:20 リトモス 加藤美智子		【有料】ベビースクール	12
	12:10~12:40 パレトン ソールシンセシス 遠藤恵		12:15~12:45 背泳ぎ	12:05~12:35 ホットボディメイクヨガ (タオル必須) 幕田みさき	(FAM) IN Hallonis LV.2 齋藤あゆ	12:15~12:45 水中ウォーキング	12:20~12:50 UBOUND 佐藤怜				12:15~12:45 青竹ビクス® 佐藤裕美子	12:15~13:15 - [有料]TRYnations Lv.2 齋藤あゆ	12:15~12:45 平泳ぎ	12:20~13:05 UBOUND【暗闇】 トレーナー			12:40~13:10 パランスコーディネーション®			
13	12:55~13:40 ボディシェイプ 幕田みさき	13:25~13:45 スライズトレーニング 丹野リツ子	13:00~14:00 【有料】成人スクール(上級) 尾形憲一	12:50~13:20 リトモス 加藤美智子	13:15~13:35 お腹シェイプ 丹野リツ子	13:00~14:00 エンジョイマスターズ	13:05~13:35 ヒップホップ 宗像沙枝		13:00~14:00 13:00~14:00 開起沙-M湖 開起沙-M網 大竹千晶 尾形憲一		13:00~13:45 ホットパワーヨガ (タオル必須) 遠藤恵		13:00~14:00 13:00~14:00 脚攤髓約-1	13:25~14:10			加藤美智子	13:30~13:50 骨格リセットエクササイズ	13:00~14:00 【有料】ジュニアスクール	
14	14:00〜14:30 骨格リセットエクササイズ 幕田みさき	14:00~15:00 【有料]TRYnations Lv.2		13:40~14:20 レギュラーエアロ 加藤美智子	13:45~14:05 スライズトレーニング 丹野リツ子		13:50〜14:20 骨格リセットエクササイズ 丹野リツ子	佐藤怜		14	14:00~14:30 Group Fight 吉田翼	13:55~14:15 ストレッチポール® 佐藤怜		Group Fight 菊地和子		9:30〜18:20 【有料】ジュニアスクール	Group Power 吉田翼	丹野リツ子 14:00~14:15 肩・二の腕シェイプ 安永大洋 14:25~14:40		14
15	14:45~15:15 Group Power 阿部大起	吉田翼		14:35~15:05 Group Blast 阿部大起	14:15〜15:15 [有料]TRYnations Lv.1 齋藤あゆ		14:35~15:05 Group Centergy 佐藤怜			15	14:45~15:15 UBOUND トレーナー			14:25~15:10 Group Blast トレーナー			14:30~15:15 Group Fight 吉田翼	お尻シェイプ安永大洋		15
16	15:30~16:00 【映像】Group Centergy 予約不要	15:15~16:15 【有料】TRYnations Lv.4 吉田翼	⊕	15:20~16:20 【有料】リトモス ※8月のみ開講 加藤美智子			15:20~15:50 温ボディメイクヨガ 勅使河原洋子		□	16	15:30~16:00 【映像】ピラティス 予約不要		6	15:40~16:10 レギュラーエアロ 大山ひろみ			15:30~16:00 UBOUND 阿部大起			16
177	16:15~16:45 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要						16:30~17:00 【映像】Group Centergy 予約不要		-	177				16:25~16:55 リトモス 大山ひろみ	16:30~17:30 [有料]TRYnations Lv.3 阿部大起		16:15~16:45 Group Blast 阿部大起 17:00~17:30			177
	「映像]ベーシックエアロ 予約不要 17:35~18:05 [映像] Group Blast 予約不要		15:30~20:30			14:30〜20:30 [有料]ジュニアスクール	17:10~17:40 [映像]Group Core 予約不要		- 15:30~20:30 - [有料]ジュニアスクール		17:45~18:15		15:30~20:30	17:10~18:10 頼 /「テノスコーディネーション 大山ひろみ			腰痛予防ストレッチ 吉田翼			
18	18:15~18:45 [映像]Group Groove 予約不要		【有料】ジュニアスクール -				[映像] Group Groove 予約本要		- 【有科】ンユーアスクール -	18	【映像】パワーヨガ 予約不要	18:00~19:00 - [有料]TRYnations Lv.2 吉田翼	[有料]ジュニアスクール	18:25~18:55 カーディオキックボクシング[暗闇]			18:00~19:00 【有料】ZUMBA(60min) 鈴木香織			18
19	19:00~19:30 Group Blast トレーナー			18:45~19:30 リトモス 加藤美智子	图 19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.2		18:45~19:15 Group Fight 吉田翼	回 19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.1		19	18:40~19:10 UBOUND 手塚健斗	19:10~19:30 お腹シェイプ 島貫ももこ		菊地和子 19:10~19:40 ピラティス 勅使河原洋子						19
20	19:50~20:35 UBOUND【暗闇】 阿部大起	19:45~20:00 お腹シェイプ トレーナー	19:45~20:00 お腹シェイプ トレーナー	19:45~20:15 Group Power 吉田翼	阿部大起		19:30~20:15 ZUMBA(45min) 鈴木香織	手塚健斗	-	20	19:30~20:15 チャレンジエアロ 加藤美智子	19:40~19:55 adidasGYM&RUN 手塚健斗		19:55~20:25 ホットボディメイクヨガ (タオル必須) 勅使河原洋子						20
21	20:50~21:35 Group Fight 阿部大起			20:30~21:00 カーティオキックボクシング開創 菊地和子	20:15~21:15 [有料]TRYnations Lv.3 阿部大起		20:30~21:15 ホットパワーヨガ (タオル必須) 勅使河原洋子	20:15~21:15 [有料]TRYnations Lv.4 吉田翼		21	20:30~21:15 Group Power 阿部大起		20:45~21:45	20:40~21:10 【映像】Group Blast 予約不要				╢┰║ フ ⋒ <i></i> エ左┉┟╗╆	: <u></u>	21
22	阿部大起 21:45~22:15 【映像]Group Core 予約不要			21:15~21:45 [映像]Group Centergy 予約不要			21:30~21:45 adidasGYM&RUN 安永大洋			22	21:25~22:10 [映像]Group Fight 予約不要		スペシャルマスターズ				プログラム開始15分	ルエリアのチケット配布 前にファンクショナルエリア前のテーブ の分前よりテーブル前に整列する事が可		22