スポーツクラブ ルネサンス 水戸

[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。

（色付き枠）……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
- 8:55~9:25 【映像】Group Centergy 予約不要
- 9:35~10:05 【映像】Group Fight 予約不要
- 10:30~11:15 ヨガ 岡田典子
- 11:35~12:05 Group Centergy 金澤睦美
- 12:25~12:55 Group Blast 益子葉月
- 13:25~13:55 ボディシェイプ 福田陽子
- 14:20~14:50 ベーシックステップ 福田陽子
- 15:10~15:40 バレトン ソールシンセシス 益子葉月
- 登 17:00~18:00 ジュニアヒップホップスクール
- 19:00~19:30 Group Power 中山昂紀
- 19:50~20:35 チャレンジエアロ 増田亜紀子
- 21:00~21:30 Group Fight 中山昂紀

第2スタジオ
- 8:55~9:25 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要
- 9:35~10:05 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要
- 10:30~11:00 ベーシックエアロ 江橋富美子
- 11:35~12:15 ビヨンドボディメイク ヨガ 岡田典子
- 12:30~13:15 温ヨガ MINA
- 13:35~14:05 カラダ・うごく 宮田祐一郎
- 14:30~15:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 余多分綾子
- 登 16:00~17:00 ジュニア体育スクール
- 登 17:00~18:00 ジュニア体育スクール
- 19:05~19:35 Group Centergy 余多分綾子
- 19:50~20:05 adidasGYM&RUN 宮田祐大
- 20:20~20:35 お腹シェイプ 宮田祐大
- 21:00~21:30 【映像】ピラティス 予約不要

多目的コート・スカッシュコート
- 登 10:00~11:00 【有料】TRYnations Lv.2 須崎七海 【多目的コート】
- 11:15~11:30 お腹シェイプ
- 11:35~11:50 お尻シェイプ
- 11:55~12:10 カラダ・うごく
- 登 12:30~13:30 【有料】TRYnations Lv.3 余多分綾子 【多目的コート】
- 登 13:45~14:45 【有料】body REmake 髙橋舞生子 【スカッシュコート】
- 登 16:00~17:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】
- 登 17:00~18:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】
- 登 19:10~20:10 【有料】TRYnations Lv.3 立川愛佳弥 【多目的コート】
- 登 20:15~21:15 【有料】TRYnations Lv.2 宮田祐一郎 【多目的コート】
- 登 20:10~21:10 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】
- 登 21:20~22:20 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】

プール
- 10:00~10:30 水中ウォーキング 大野知子
- 登 10:00~11:00 【有料】成人スクール(初心者) 井上雅子
- 10:30~11:00 クロール 大野知子
- 登 11:00~12:00 【有料】成人スクール(初中級) 膝・腰機能改善
- 登 11:00~11:45 エンジョイマスターズ 大野知子
- 13:10~13:40 アクアビクス 江橋富美子
- 13:45~14:15 背泳ぎ 大野知子
- 登 14:00~15:00 マスターズ練習会
- 登 19:00~21:00 ジュニアスイミングスクール
- 登 19:30~20:30 【有料】成人スクール(初中級) 石崎道恵
- 登 21:10~22:10 マスターズ練習コース

水 WEDNESDAY

第1スタジオ
- 8:55~9:25 【映像】Group Core 予約不要
- 9:35~9:50 【映像】adidasGYM&RUN
- 登 10:15~11:15 【有料】ボディシェイプ 飛田幸乃
- 11:35~12:20 レギュラーエアロ 飛田幸乃
- 12:40~13:10 Group Blast 伊藤胡春
- 13:30~14:15 Group Centergy 茂木麻未
- 14:30~15:00 adidasGYM&RUN 余多分綾子
- 15:20~15:50 Group Power 中山昂紀
- 登 17:00~18:00 ジュニアヒップホップスクール
- 19:00~19:45 Group Fight 宮城裕亮
- 20:05~20:50 リトモス Yuki
- 21:10~21:40 UBOUND【暗闇】 立川愛佳弥

第2スタジオ
- 8:55~9:10 【映像】カラダ・うごく
- 9:20~9:35 【映像】お腹シェイプ
- 9:45~10:05 【映像】リフレッシュストレッチ 予約不要
- 10:30~10:40 シナプソロジー
- 10:55~11:25 リフレッシュヨガ 余多分綾子
- 11:45~12:15 骨格リセットエクササイズ 茂木麻未
- 12:30~13:00 バランスコーディネーション® 茂木麻未
- 13:15~13:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要
- 13:55~14:10 【映像】お腹シェイプ
- 14:25~14:55 骨格リセットエクササイズ 髙橋舞生子
- 15:10~15:40 アロマストレッチ 髙橋舞生子
- 登 16:00~17:00 ジュニア体育スクール
- 登 17:00~18:00 ジュニア体育スクール
- 登 18:00~19:00 ジュニア体育スクール
- 19:10~19:40 ヒップホップ 松崎輝美
- 20:00~20:15 お腹シェイプ 伊藤胡春
- 20:30~20:50 骨格リセットエクササイズ 伊藤胡春
- 21:05~21:35 【映像】ヨガ 予約不要

多目的コート・スカッシュコート
- 登 10:00~11:00 【有料】TRYnations Lv.1 金澤睦美 【多目的コート】
- 登 11:15~12:15 【有料】TRYnations Lv.3 益子葉月 【多目的コート】
- 登 12:30~13:30 【有料】TRYnations Lv.1 中山昂紀 【多目的コート】
- 登 16:00~17:00 キッズサッカースクール 【多目的コート】
- 登 17:00~18:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】
- 登 19:10~20:10 【有料】TRYnations Lv.2 中山柊 【多目的コート】
- 登 20:15~21:15 【有料】TRYnations Lv.1 中山柊 【多目的コート】
- 登 21:20~22:20 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】

プール
- 登 10:10~11:00 【有料】ベビースクール
- 登 11:00~12:00 【有料】成人スクール(初中級) 井上雅子
- 登 12:15~13:00 【有料】スイミングパーソナル
- 13:10~14:00 アクアビクス 石崎道恵
- 登 16:00~21:00 ジュニアスイミングスクール ※15:40~準備
- 登 21:00~22:00 スペシャルマスターズ 筒井結也

木 THURSDAY

第1スタジオ
- 8:55~9:25 【映像】Group Power 予約不要
- 9:35~10:05 【映像】Group Blast 予約不要
- 10:30~11:10 ベーシックエアロ 横山宏樹
- 11:30~12:00 UBOUND【暗闇】 横山宏樹
- 12:25~12:55 Group Centergy 茂木麻未
- 13:15~13:45 Group Fight 宮城裕亮
- 14:00~14:40 レギュラーエアロ 関口雅代
- 14:55~15:40 ZUMBA 船橋美帆
- 15:55~16:25 【映像】Group Centergy 予約不要
- 登 17:00~18:00 ジュニア新極真空手スクール
- 19:10~19:55 レギュラーエアロ Yuki
- 20:15~20:45 UBOUND 立川愛佳弥
- 21:10~21:55 Group Power 宮田祐一郎

第2スタジオ
- 8:55~9:25 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要
- 9:35~10:05 【映像】ピラティス 予約不要
- 10:30~11:00 腰痛予防ストレッチ 須崎七海
- 11:25~12:10 フラダンス 石崎道恵
- 12:25~12:55 ビヨンドボディメイク ヨガ 益子葉月
- 13:15~13:45 ビヨンドパワーヨガ 茂木麻未
- 14:05~14:35 バレトン ソールシンセシス 須崎七海
- 登 16:00~17:00 ジュニア新極真空手スクール
- 登 18:45~19:45 ジュニアヒップホップスクール
- 登 19:55~20:55 成人HIPHOPスクール

多目的コート・スカッシュコート
- 11:20~11:35 カラダ・うごく
- 11:40~11:55 お腹シェイプ
- 登 11:20~12:20 【有料】body REmake 須崎七海 【スカッシュコート】
- 登 12:30~13:30 【有料】TRYnations Lv.2 髙橋舞生子 【多目的コート】
- 登 13:45~14:45 【有料】TRYnations Lv.1 松本宰 【多目的コート】
- 登 16:00~17:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】
- 登 17:00~18:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】
- 登 19:10~20:10 【有料】TRYnations Lv.1 宮田祐一郎 【多目的コート】
- 登 20:15~21:15 【有料】TRYnations Lv.2 宮田祐大 【多目的コート】
- 登 20:10~21:10 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】
- 登 21:20~22:20 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】

プール
- 10:00~10:30 水中ウォーキング 寺門みどり
- 登 10:10~11:00 【有料】ベビースクール
- 10:30~11:00 背泳ぎ 寺門みどり
- 登 11:00~12:00 【有料】成人スクール(初中級) 杉真幸
- 登 12:15~13:00 【有料】スイミングパーソナル
- 13:10~14:00 ミットアクア 石崎道恵
- 登 14:00~14:50 エンジョイマスターズ 寺門みどり
- 登 16:00~21:00 ジュニアスイミングスクール ※15:40~準備
- 登 19:30~20:30 【有料】成人スクール(初中級) 堀江将一
- 登 21:10~22:10 マスターズ練習コース

金 FRIDAY

第1スタジオ
- 8:55~9:25 【映像】Group Fight 予約不要
- 9:35~10:05 【映像】Group Blast 予約不要
- 10:30~11:10 レギュラーエアロ 江橋富美子
- 11:25~11:55 ビヨンドパワーヨガ 岡田典子
- 12:20~12:50 Group Groove 益子葉月
- 13:15~14:00 ヒップホップ 松崎輝美
- 14:20~14:50 UBOUND 伊藤胡春
- 15:10~15:55 Group Blast 益子葉月
- 16:10~16:40 【映像】Group Fight 予約不要
- 登 17:00~17:50 ジュニアヒップホップスクール
- 登 18:00~19:00 ジュニアヒップホップスクール
- 19:15~19:45 バレトン ソールシンセシス 須崎七海
- 20:10~20:55 Group Blast 伊藤胡春
- 21:20~21:50 【映像】MOSSA Athlete 予約不要

第2スタジオ
- 8:55~9:25 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要
- 9:35~10:05 【映像】ヨガ 予約不要
- 10:35~11:05 骨格リセットエクササイズ 茂木麻未
- 11:25~11:55 ベーシックエアロ 江橋富美子
- 12:15~12:45 青竹ピクス® 岡田典子
- 13:15~13:45 Group Centergy 余多分綾子
- 14:10~14:55 リフレッシュヨガ 余多分綾子
- 15:15~15:45 腰痛予防ストレッチ 須崎七海
- 登 16:00~17:00 ジュニア体育スクール
- 登 17:00~18:00 ジュニア体育スクール
- 登 18:00~19:00 ジュニア体育スクール
- 登 19:10~20:10 ジュニアヒップホップスクール
- 20:25~21:10 Group Groove 須崎七海
- 21:30~22:00 【映像】Group Fight 予約不要

多目的コート・スカッシュコート
- 登 10:00~11:00 【有料】TRYnations Lv.2 益子葉月 【多目的コート】
- 登 11:15~12:15 【有料】TRYnations Lv.1 宮田祐一郎 【多目的コート】
- 登 12:30~13:30 【有料】body REmake 伊藤胡春 【スカッシュコート】
- 登 16:00~17:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】
- 登 17:00~18:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】
- 登 19:10~20:10 【有料】TRYnations Lv.1 宮田祐大 【多目的コート】
- 登 20:15~21:15 【有料】TRYnations Lv.3 宮田祐大 【多目的コート】
- 登 20:10~21:10 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】
- 登 21:20~22:20 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】

プール
- 登 10:10~11:00 【有料】ベビースクール
- 登 11:00~12:00 【有料】成人スクール(初中級) 大野・堀江
- 登 12:00~13:00 エンジョイマスターズ 石崎道恵
- 13:10~13:40 ビヨンドミラクル アクア 大久保未波
- 13:45~14:15 クロール 藤井美和
- 登 16:00~20:30 ジュニアスイミングスクール ※15:40~準備
- 登 21:00~22:00 スペシャルマスターズ 渡邉立樹

土 SATURDAY

第1スタジオ
- 8:55~9:25 【映像】Group Core 予約不要
- 9:35~10:05 【映像】Group Power 予約不要
- 10:30~11:15 ビヨンドパワーヨガ 岡田典子
- 11:30~12:00 Group Fight 宮城裕亮
- 12:15~12:45 adidasGYM&RUN 余多分綾子
- 13:05~13:35 Group Centergy 金澤睦美
- 13:55~14:25 UBOUND 伊藤胡春
- 14:50~15:20 Group Power 宮田祐一郎
- 15:40~16:10 Group Blast 益子葉月
- 16:30~17:15 Group Groove 益子葉月
- 17:30~18:15 チャレンジエアロ 佐藤雅美
- 18:30~19:15 ZUMBA 佐藤雅美
- 19:30~20:00 【映像】Group Core 予約不要
- 20:10~20:40 【映像】MOSSA Athlete 予約不要
- 20:50~21:20 【映像】Group Centergy 予約不要

第2スタジオ
- 8:55~9:25 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要
- 9:35~10:05 【映像】ピラティス 予約不要
- 10:35~11:05 カラダ・うごく 伊藤胡春
- 11:40~12:25 温ヨガ 岡田典子
- 13:10~13:25 HEAT-HIIT 立川愛佳弥
- 13:50~14:20 骨格リセットエクササイズ 余多分綾子
- 14:40~15:10 アロマヒーリングヨガ 余多分綾子
- 15:30~16:00 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要
- 16:30~17:00 【映像】Group Fight 予約不要
- 17:15~17:45 【映像】ヨガ 予約不要
- 18:00~18:30 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要
- 18:40~19:10 【映像】ベーシックエアロ 予約不要

多目的コート・スカッシュコート
- 登 13:00~14:00 キッズサッカースクール 【多目的コート】
- 登 14:00~15:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】
- 登 15:00~16:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】
- 登 16:10~17:10 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】
- 登 17:15~18:15 【有料】TRYnations Lv.1 宮田祐一郎 【多目的コート】
- 登 17:15~18:15 【有料】TRYnations Lv.4 中山昂紀 【多目的コート】
- 登 18:20~19:20 【有料】TRYnations Lv.3 宮田祐一郎 【多目的コート】
- 登 19:30~20:30 【有料】TRYnations Lv.2 益子葉月 【多目的コート】

プール
- 登 8:00~12:00 ジュニアスイミングスクール
- 登 13:30~20:00 ジュニアスイミングスクール ※13:10~準備
- 登 20:00~21:00 【有料】成人スクール(初中級) 渡邉立樹

日 SUNDAY

第1スタジオ
- 8:55~9:25 【映像】Group Centergy 予約不要
- 9:35~10:05 【映像】MOSSA Athlete 予約不要
- 10:30~11:15 レギュラーエアロ Yuki
- 11:35~12:20 リトモス Yuki
- 12:35~13:05 Group Groove 須崎七海
- 13:25~13:55 UBOUND 立川愛佳弥
- 14:20~15:05 Group Power 中山昂紀
- 15:25~15:55 Group Blast 伊藤胡春
- 16:15~17:00 Group Fight 中山昂紀

第2スタジオ
- 8:55~9:25 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要
- 9:35~10:05 【映像】Group Fight 予約不要
- 10:15~10:30 【映像】お腹シェイプ
- 10:50~11:20 腰痛予防ストレッチ 中山昂紀
- 11:45~12:15 カラダ・うごく 宮田祐大
- 12:35~13:05 adidasGYM&RUN 宮田祐大
- 13:30~14:00 バレトン ソールシンセシス 須崎七海
- 14:25~14:55 アロマストレッチ 立川愛佳弥
- 15:15~15:45 adidasGYM&RUN 立川愛佳弥
- 16:00~16:30 【映像】Group Centergy 予約不要

多目的コート・スカッシュコート
- 登 13:15~14:15 【有料】TRYnations Lv.3 伊藤胡春 【多目的コート】
- 登 14:30~15:30 【有料】TRYnations Lv.4 宮田祐大 【多目的コート】
- 登 15:45~16:45 【有料】TRYnations Lv.1 宮田祐大 【多目的コート】

プール
- 登 8:00~12:00 ジュニアスイミングスクール
- 登 12:00~13:00 【有料】スイミングパーソナル
- 登 13:10~14:00 【有料】ベビースクール
- 登 13:00~14:00 【有料】成人スクール(初中級) 堀江将一
- 14:30~15:30 ジュニアスイミングスクール (体験会)
- 登 16:00~17:00 【有料】スイミングパーソナル

映像プログラム
自由入退場可能となります。
最大参加 1スタジオ 30名/2スタジオ 15名

プールのご利用について
プールプログラムは予約不要となります。
レッスン開始時間までに使用レーンにお入りください。
開始時間以降の参加はご遠慮いただきます。

温プログラム
500mlのお飲み物をお持ちください。