スポーツクラブ
ルネサンス 竜ヶ崎ニュータウン

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 休館日

火 TUESDAY

スタジオ	芝エリア	プール
10:15~11:00 ヨガ 瀬尾みちる	10:40~10:55 リフレッシュストレッチ	登 10:30~11:20 【有料】ベビースクール
11:15~11:45 ヨガ 瀬尾みちる	11:05~11:25 トレーニングヨガ	登 11:30~12:30 【有料】成人スクール(初級/中級)
12:00~12:45 Group Centergy 森田ちひろ	11:35~11:50 青竹ビクス®	登 12:30~13:30 【有料】成人スクール(上級)
13:00~13:45 レギュラーエアロ 大野幸江	12:00~12:15 adidasGYM&RUN	登 13:45~14:30 エンジョイマスターズ
14:00~14:40 アロマヒーリングヨガ 南房真美	13:25~13:45 ストレッチポール®	登 14:45~15:15 ビヨンドミラクル アクア 大月章子
15:00~15:45 バレトン ソールシンセシス 黒川千尋	13:55~14:10 お腹シェイプ	登 17:30~20:30 【有料】ジュニアスクール
19:20~20:00 ベーシックエアロ 後藤麻由美	14:50~15:05 adidasGYM&RUN	登 20:30~21:30 【有料】成人スクール(初級/中級/上級)
20:15~21:00 Group Centergy 塚田夕稀美	15:15~15:35 ストレッチポール®	
21:15~21:45 Group Fight 永野初音	19:10~19:25 肩・二の腕シェイプ	
	19:30~19:45 お腹シェイプ	
	19:50~20:05 お尻シェイプ	
	20:15~20:30 adidasGYM&RUN	

水 WEDNESDAY

スタジオ	芝エリア	プール
10:15~11:00 Group Centergy 長瀬聡美	11:25~11:45 トレーニングヨガ	登 10:00~11:30 【有料】ジュニアスクール
11:15~11:45 ベーシックエアロ 原田宏子	登 12:00~13:00 【有料】body REmake 長瀬聡美	登 11:30~12:30 【有料】成人スクール(上級)
12:00~12:45 レギュラーエアロ 高橋伸	13:25~13:45 トレーニングヨガ	12:45~13:25 アクアビクス 瀬尾みちる
13:00~13:45 ヨガ 佐藤スミ恵	13:55~14:10 adidasGYM&RUN	登 14:40~20:30 【有料】ジュニアスクール
14:00~14:30 Group Power 長瀬聡美	14:20~14:35 カラダ・うごく	
14:45~15:15 Group Fight 塚本竜晟	14:45~15:00 お腹シェイプ	
15:30~16:10 ベーシックエアロ 上重里絵		
登 17:30~18:30 【有料】ジュニアスクール		
19:30~20:15 Group Centergy 塚田夕稀美		
20:30~20:45 adidasGYM&RUN		
21:00~21:30 Group Power 塚本竜晟		

木 THURSDAY

スタジオ	芝エリア	プール
10:15~11:00 ヨガ 安尻弘子	10:40~10:55 リフレッシュストレッチ	登 10:00~11:30 【有料】ジュニアスクール
11:15~12:00 チャレンジエアロ 安尻弘子	11:05~11:20 青竹ビクス®	登 11:30~12:30 【有料】成人スクール(初級/中級)
12:15~13:00 ヨガ 安尻弘子	11:30~11:50 トレーニングヨガ	12:45~13:15 La·La AQUA 口分田裕子
13:15~13:45 ベーシックエアロ 長瀬聡美	12:05~12:20 adidasGYM&RUN	登 13:40~20:30 【有料】ジュニアスクール
14:00~14:45 リトモス Miho	登 13:00~14:00 【有料】body REmake 森田ちひろ	
15:00~15:30 ZUMBA Miho	14:25~14:40 カラダ・うごく	
15:45~16:30 Group Centergy 森田ちひろ	14:50~15:05 お腹シェイプ	
19:15~20:00 ヨガ 水野谷香	15:15~15:30 adidasGYM&RUN	
20:15~20:45 Group Blast 永野初音	15:40~16:00 ストレッチポール®	
21:00~21:45 Group Fight Kami	登 19:00~20:00 【有料】body REmake 塚本竜晟	
	20:15~20:30 お尻シェイプ	
	20:35~20:50 お腹シェイプ	
		登 20:30~21:30 【有料】成人スクール(初級/中級/上級)

金 FRIDAY

スタジオ	芝エリア	プール
10:15~10:45 バランスコーディネーション® 黒川千尋	10:30~10:45 リフレッシュストレッチ	登 10:30~11:30 【有料】成人スクール(初級/中級)
11:00~11:30 バレトン ソールシンセシス 黒川千尋	10:55~11:10 adidasGYM&RUN	登 11:30~12:30 【有料】成人スクール(上級)
11:45~12:15 イージーエアロ 黒川千尋	11:20~11:40 ストレッチポール®	13:00~13:30 アクアビクス 原田宏子
12:30~13:15 ヨガ 安尻弘子		
13:30~14:00 Group Power 大月章子		
14:15~14:45 ベーシックエアロ 井上智子	14:25~14:40 肩・二の腕シェイプ	
15:00~15:45 ZUMBA 井上智子	14:50~15:05 adidasGYM&RUN	登 14:40~20:30 【有料】ジュニアスクール
	15:15~15:30 お腹シェイプ	
	15:40~16:00 ストレッチポール®	
19:30~20:15 Group Power 髙野信一	登 19:15~20:15 【有料】body REmake 大月章子	
20:30~21:15 Group Fight 大月章子		登 20:35~21:35 スペシャルマスターズ

土 SATURDAY

スタジオ	芝エリア	プール
登 9:00~11:05 【有料】ジュニアスクール		
10:15~10:45 ベーシックエアロ 髙橋伸	11:00~11:20 ストレッチポール®	
11:00~11:45 チャレンジエアロ 髙橋伸		登 11:20~12:10 【有料】ベビースクール
12:00~12:45 Group Centergy 森田ちひろ		
13:00~13:30 Group Power 森田ちひろ		登 12:40~18:30 【有料】ジュニアスクール
13:45~14:15 Group Fight 永野初音	13:40~13:55 肩・二の腕シェイプ	
14:30~15:15 ヨガ 佐藤スミ恵	14:05~14:20 お腹シェイプ	
登 15:50~16:50 【有料】ジュニアスクール	14:30~14:45 adidasGYM&RUN	
登 17:00~18:00 【有料】ジュニアスクール		
18:30~19:15 Group Fight 髙野信一		
19:30~20:15 ヨガ 水野谷香		

日 SUNDAY

スタジオ	芝エリア	プール
10:15~11:00 ヨガ 瀬尾みちる		登 9:00~13:05 【有料】ジュニアスクール
11:15~12:00 レギュラーエアロ 瀬尾みちる	11:20~11:35 adidasGYM&RUN	
	11:45~12:00 お腹シェイプ	
12:15~13:00 ヨガ 川尻晴美	登 12:45~13:45 【有料】body REmake 塚田夕稀美	
13:15~13:45 Group Power 塚本竜晟		登 13:30~14:20 【有料】ベビースクール
14:00~14:45 Group Fight 大月章子		登 14:30~15:15 エンジョイマスターズ
15:00~15:30 Group Fight 髙野信一	14:55~15:10 HEAT-HIIT	
	15:20~15:35 adidasGYM&RUN	15:30~16:00 ビヨンドミラクル アクア 根本敦史
15:45~16:30 Group Blast 塚田夕稀美	15:45~16:05 ストレッチポール®	
16:45~17:30 Group Centergy 南房真美		

各エリア定員数について

スタジオ　37名
※Group Power·Group Blast　30名
芝エリア　12名
※adidasGYM&RUN　16名

プログラム参加方法

スタジオWEB予約システムより
15日前から予約可能

プール使用レーン

【スクール系プログラム】
使用レーン　2~4レーン
【スクール以外のプログラム】
使用レーン　2~3レーン