スポーツクラブ ルネサンス 浦和

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	多目的スペース	第1プール	第2プール
10:40～11:20 レギュラーエアロ YAEKO	10:30～10:50 お腹シェイプ	10:50～11:40 ミットアクア 宮川裕子	10:15～10:45 水中ウォーキング 栗田直樹
11:40～12:25 バランスコーディネーション® 長島雅子	11:00～11:15 カラダ・つくる	登 11:45～12:45 【有料】成人スクール 山崎純菜	
12:40～13:10 Group Power 川端勇太郎	11:30～11:45 お尻シェイプ	登 12:50～13:50 エンジョイマスターズ 伊藤千絵美	
13:30～14:10 ベリーシェイプ ゆんゆん	登 12:20～13:20 【有料】TRYnations Lv.2 木島沙織		
14:25～14:55 ZUMBA ゆんゆん	14:15～14:30 カラダ・うごく	登 14:45～20:30 【有料】ジュニアスクール	
15:15～16:00 Group Blast 小川愛乃	15:05～15:35 ZUMBA ゆんゆん		
16:15～17:00 ヨガ 佐藤幹子	登 15:30～16:30 【有料】body REmake 川端勇太郎		
17:10～17:40 【映像】Group Centergy 予約不要			
17:50～18:20 【映像】Group Fight 予約不要			
18:30～19:00 【映像】Group Groove 予約不要			
19:30～20:00 Group Fight 飯嶋真梨	登 19:00～20:00 【有料】TRYnations Lv.2 川端勇太郎	登 19:30～20:30 【有料】成人スクール 山崎純菜 伊藤千絵美	
20:15～21:00 チャレンジエアロ YAEKO		登 20:30～21:30 【有料】成人スクール（中上級） 伊藤千絵美	
21:15～22:00 Group Centergy 田中智子			

水 WEDNESDAY

スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール
10:35～11:20 ヨガ 越沼千秋	10:30～10:50 お腹シェイプ	登 10:05～10:55 【有料】ベビースクール	
11:35～12:05 バルトン ソールシンセシス 木島沙織	11:00～11:15 カラダ・うごく	水中ウォーク&ウォーター 11:10～11:50 ミットアクア 望月美佐緒	登 11:00～12:00 【無料】スクール説明会 長谷川遥
12:25～12:55 Group Centergy 澤野貴子	11:35～11:55 ストレッチポール®	登 12:00～12:45 エンジョイマスターズ 山崎純菜	登 12:00～13:00 【無料】スクール説明会 島倉淳子
13:15～14:00 ヨガ 千葉博美	登 12:10～13:10 【有料】TRYnations Lv.1 渕辺祐貴		
14:20～14:50 Group Fight 飯嶋真梨	13:20～13:35 お腹シェイプ	登 14:00～14:30 背泳ぎ 熊澤宏太	
15:15～15:55 骨格リセットエクササイズ maiko	登 14:00～15:00 【有料】TRYnations Lv.3 渕辺祐貴	登 14:45～20:30 【有料】ジュニアスクール	
16:10～16:55 太極拳 廖峰			
17:10～17:40 【映像】Group Centergy 予約不要			
17:50～18:20 【映像】ピラティス 予約不要			
18:40～19:10 【映像】Group Groove 予約不要			
19:40～20:20 レギュラーエアロ 金和玲	登 19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.3 飯嶋真梨		
20:40～21:10 Group Power 小川弘之	登 21:00～22:00 【有料】TRYnations Lv.1 飯嶋真梨	登 20:45～21:45 エンジョイマスターズ 阿部将馬	
21:30～22:00 Group Fight 小川弘之			

木 THURSDAY

スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール
10:30～11:15 ヨガ 佐藤幹子	10:30～10:50 モーニングストレッチ	登 10:05～10:55 【有料】ベビースクール	10:30～11:00 アクアビクス 越沼千秋
11:30～12:00 ベーシックエアロ 佐藤幹子	11:00～11:15 カラダ・うごく	11:00～11:30 背泳ぎ 山本雄介	
12:20～12:50 Group Power 加藤弓子	11:25～11:40 カラダ・つくる	登 12:00～13:00 スペシャルマスターズ 島倉淳子	
13:10～13:40 Group Fight 加藤弓子	12:15～12:45 ベーシックエアロ 佐藤幹子		
13:55～14:35 レギュラーエアロ 佐野れい子	登 13:45～14:45 【有料】body REmake 川端勇太郎		14:00～14:30 アクアビクス KOZUE
14:50～15:30 骨格リセットエクササイズ maiko		登 14:45～20:30 【有料】ジュニアスクール	
15:45～16:30 バルトン ソールシンセシス 金浦美喜			
16:45～17:15 【映像】Group Centergy 予約不要			
17:25～17:55 【映像】Group Fight 予約不要			
18:05～18:35 【映像】バルトン ソールシンセシス 予約不要			
19:15～19:30 お腹シェイプ 杉浦佳純			
19:45～20:15 Group Centergy 見目愛実			
20:30～21:00 Group Blast 見目愛実		登 20:00～21:00 【有料】成人スクール 熊澤宏太 伊藤千絵美	20:40～21:30 ミットアクア 坂東晶子
21:15～22:00 Group Fight 川端勇太郎			

金 FRIDAY

スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール
10:30～11:15 フラダンス 小山恵美子	10:30～11:00 カラダ・うごく	登 10:05～10:55 【有料】ベビースクール	登 10:00～11:00 【有料】腰痛・骨盤改善スクール 越沼千秋
11:30～12:00 Group Blast 加藤弓子	11:10～11:25 お尻シェイプ	11:00～11:50 アクアビクス 沼尾史子	
12:15～13:00 Group Centergy 木島沙織	11:35～11:55 ストレッチポール®	登 12:00～13:00 【有料】成人スクール（初中級） 橋本里香	
13:15～13:45 バルトン ソールシンセシス 神田知子	登 12:05～13:05 【有料】TRYnations Lv.1 小川弘之	登 13:00～14:00 【有料】成人スクール（中上級） 橋本里香	13:15～13:45 水中ジョギング 島倉淳子
14:05～14:45 ベーシックエアロ 神田知子	登 13:25～14:25 【有料】TRYnations Lv.2 加藤弓子 / 登 13:55～14:55 【有料】body REmake 木島沙織	14:00～14:30 クロール 梶瑠花	
15:00～15:45 ヨガ 高瀬みゆき		登 14:45～20:30 【有料】ジュニアスクール	
16:05～16:35 ピラティス maiko			
16:55～17:25 【映像】ホットボディメイクヨガ 予約不要			
17:35～18:05 【映像】ホットボディメイクヨガ 予約不要			
18:20～18:50 【映像】バルトン ソールシンセシス 予約不要	登 18:30～19:30 【有料】TRYnations Lv.1 小川弘之		
19:20～19:50 Group Fight 渕辺祐貴	登 19:45～20:45 【有料】TRYnations Lv.2 飯嶋真梨		
20:10～20:55 Group Blast 小川愛乃			
21:15～22:00 Group Power 渕辺祐貴		登 21:00～22:00 スペシャルマスターズ 伊藤千絵美	

土 SATURDAY

スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール
10:40～11:20 レギュラーエアロ 金和玲	10:45～11:00 カラダ・うごく	登 10:00～11:10 【有料】ジュニアスクール	
11:35～12:15 レギュラーステップ 金和玲	11:15～11:30 adidasGYM&RUN	登 11:15～12:15 【無料】スクール説明会 伊藤千絵美	
12:35～13:05 Group Blast 小川弘之	11:40～12:00 ストレッチポール®	11:45～12:15 背泳ぎ 熊澤宏太	
13:25～14:10 Group Centergy 木島沙織		登 12:15～19:30 【有料】ジュニアスクール	
14:30～15:00 ベーシックエアロ 田中智子	14:30～14:45 カラダ・ほぐす		
15:15～16:00 チャレンジエアロ 田中智子	登 15:00～16:00 【有料】TRYnations Lv.1 渕辺祐貴		
16:20～17:05 Group Power 川端勇太郎	登 16:15～17:15 【有料】TRYnations Lv.4 小川弘之		
17:25～18:10 Group Fight 渕辺祐貴			
18:30～19:15 ヒップホップ AI	登 19:00～20:00 【有料】body REmake 杉浦佳純	登 19:00～20:00 スペシャルマスターズ 石川宏美	
19:30～20:15 ヨガ MIDORI			
20:30～21:00 【映像】Group Groove 予約不要			

日 SUNDAY

スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール
10:15～11:00 ビヨンドパワーヨガ 金浦美喜		登 10:00～12:45 【有料】ジュニアスクール	登 10:00～10:30 【有料】ベビースクール
11:15～11:55 レギュラーエアロ YAEKO	登 11:00～12:00 【無料】TRYnations Lv.2 小川愛乃		
12:10～12:40 バルトン ソールシンセシス 金浦美喜	登 11:30～12:30 【無料】TRYnations Lv.4 加藤弓子		
12:55～13:25 Group Blast 小川愛乃		登 12:45～13:45 エンジョイマスターズ 石川宏美	
13:45～14:25 レギュラーエアロ 佐野れい子			
14:45～15:15 Group Power 加藤弓子			
15:35～16:20 Group Fight 加藤弓子			
16:40～17:25 ヨガ 佐藤幹子			
17:35～18:05 【映像】Group Fight 予約不要			
18:15～18:45 【映像】Group Centergy 予約不要	登 18:00～19:00 【有料】TRYnations Lv.2 小川弘之		

ホットプログラムご参加の皆様へ

ホットプログラムご参加の場合は必ず大きめのタオルと500ml以上の飲み物をご持参ください。

スタジオプログラムご参加について

【定員】Group Power/Group Blast/骨格リセットエクササイズ/ステップ30名　その他39名

【映像プログラム】予約不要、途中入退場は自由となります。