スポーツクラブ ルネサンス 蕨

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

Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア(FTA)	プール
10:00～10:45 ボディシェイプ 藤牧智子	登 9:45～10:45 [有料]TRYnations Lv.2 トレーナー		登 9:30～10:30 [有料]膝腰 機能改善スクール 沼尾史子
11:00～11:45 ラテンエアロ 桑原和佳子	11:15～12:00 青竹ビクス® 中村みゆき	登 11:15～12:15 [有料]body REmake トレーナー	10:30～11:20 アクアビクス 田口俊美
			登 11:30～12:30 [有料]成人スクール
12:15～13:00 バレトンソールシンセシス 豊田あづさ	12:15～13:00 ヒップホップ 加藤明美		
13:15～14:00 Group Power 遠藤翔太	13:20～14:00 骨格リセットエクササイズ 加藤明美		登 13:00～13:45 [有料]成人スクール
14:20～15:05 ヨガ ちあき	登 14:30～15:30 [有料]TRYnations Lv.2 トレーナー		登 14:00～19:30 [有料]ジュニアスクール [火～金17:00～18:00] のプールエリアの ご利用はできません。
15:30～16:10 ベーシックエアロ 森田園子	16:00～16:30 [映像]Group Fight 予約不要		
	16:40～17:10 [映像]Group Centergy 予約不要		
	17:20～17:50 [映像]MOSSA Athlete 予約不要		
19:30～20:15 Group Blast 倉持卓也	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.3 トレーナー		登 19:30～20:30 [有料]成人スクール
20:30～21:15 Group Fight 倉持卓也			登 20:40～21:40 スペシャルマスターズ
21:30～22:15 Group Power 田中渚	登 21:20～22:20 [有料]TRYnations Lv.2 トレーナー		

水 WEDNESDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア(FTA)	プール
10:00～10:40 ベーシックエアロ 佐藤幹子	10:00～10:45 ピラティス 伊東玲子		登 10:05～10:55 [有料]ベビースクール
11:00～11:45 ヨガ 佐藤幹子	11:00～11:30 [映像]ベーシックエアロ 予約不要		登 11:00～12:00 [有料]成人スクール
	11:40～12:10 【映像】ヨガ 予約不要		
12:00～12:45 Group Fight 田中渚	登 12:40～13:40 [有料]TRYnations Lv.1 トレーナー		
13:00～13:30 Group Centergy 須江幸代			
14:00～14:40 ベーシックエアロ 美幸	14:00～14:40 温ボディメイクヨガ 西山恵理		
15:00～15:45 ヨガ 美幸	登 15:15～16:15 [有料]TRYnations Lv.2 トレーナー		登 15:00～19:30 [有料]ジュニアスクール [火～金17:00～18:00] のプールエリアの ご利用はできません。
16:00～16:30 ヒップホップ MASA-C			
19:30～20:10 レギュラーエアロ YAEKO	19:30～20:15 バランスコーディネーション® 井上益慶		登 19:30～20:30 [有料]成人スクール
20:35～21:15 レギュラーステップ 井上益慶	登 20:45～21:45 [有料]TRYnations Lv.2 トレーナー		

木 THURSDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア(FTA)	プール
10:00～10:45 ヨガ 加藤明美	10:10～10:40 ベーシックエアロ 藤牧智子		登 10:05～10:55 [有料]ベビースクール
11:10～11:40 ヒップホップ 加藤明美	11:00～11:45 バレトンソールシンセシス MaYu		登 11:00～12:00 [有料]成人スクール
12:00～12:40 ベーシックステップ 森田園子	12:00～12:45 ビヨンドパワーヨガ 高天香代		
13:10～13:50 ベーシックエアロ 芝田良乃	13:20～13:50 ZUMBA ゆんゆん		登 13:00～13:45 エンジョイマスターズ
14:10～14:55 リトモス ゆんゆん	14:10～14:55 健美操 鈴木いずみ		登 14:00～19:30 [有料]ジュニアスクール [火～金17:00～18:00] のプールエリアの ご利用はできません。
15:15～15:55 レギュラーステップ 佐伯京子	15:10～15:25 [映像]お腹シェイプ		
	15:35～15:50 [映像]お尻シェイプ		
16:15～16:55 レギュラーエアロ 佐伯京子	16:00～16:15 [映像]adidasGYM&RUN		
	16:25～16:40 [映像]カラダ・うごく		
	16:50～17:20 [映像]ピラティス 予約不要		
20:15～21:00 Group Power 崔允碩	登 19:25～20:25 [有料]TRYnations Lv.1 トレーナー		登 19:30～20:30 [有料]成人スクール
21:20～22:05 Group Fight 崔允碩	登 20:45～21:45 [有料]TRYnations Lv.1 トレーナー		登 20:40～21:40 スペシャルマスターズ

金 FRIDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア(FTA)	プール
10:00～10:45 健康体操 豊田あづさ	登 10:30～11:30 [有料]TRYnations Lv.2 トレーナー		登 10:05～10:55 [有料]ベビースクール
11:00～11:45 ヨガ 豊田あづさ			登 11:00～12:00 [有料]成人スクール
12:00～12:45 ヒップホップ 山田宏子	12:00～12:30 バレトンソールシンセシス 加藤明美		
13:00～13:45 Group Centergy 森田園子			13:00～13:40 アクアビクス 沼尾史子
14:15～14:45 Group Fight 石川あずさ	14:05～14:50 バランスコーディネーション® 山川理沙		登 13:50～14:50 [有料]膝腰 機能改善スクール 沼尾史子
15:10～15:40 ベーシックエアロ 森田園子	15:05～15:50 チャレンジエアロ YAEKO		登 15:00～19:30 [有料]ジュニアスクール [火～金17:00～18:00] のプールエリアの ご利用はできません。
登 16:15～18:15 [有料]ジュニアスクール カワイ体育教室	16:05～16:50 温ヨガ ちあき		
	17:05～17:35 【映像】温ヨガ 予約不要		
	17:45～18:05 [映像]湯ノフレッシュストレッチ 予約不要		
19:30～20:10 レギュラーステップ 美幸	登 19:00～20:00 [有料]TRYnations Lv.2 トレーナー		登 19:30～20:30 [有料]成人スクール
20:30～21:00 Group Fight 渡邊愛里奈	20:25～21:10 ヨガ 美幸		
21:15～22:00 リトモス ゆんゆん	21:25～21:55 Group Centergy 須江幸代		

土 SATURDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア(FTA)	プール
10:00～10:45 チャレンジエアロ 井上益慶	10:00～10:40 温ボディメイクヨガ 辻めぐみ		登 10:00～11:00 [有料]ジュニアスクール
11:05～11:45 ベーシックステップ 井上益慶	11:00～11:40 ベーシックエアロ 辻めぐみ		登 11:00～12:00 [有料]成人スクール
12:00～12:45 ZUMBA 関真紀	12:00～12:45 健康体操 石崎好美		12:05～12:55 アクアビクス 管麻以
13:00～13:45 バレトンソールシンセシス 須江幸代	13:00～13:30 [映像]Group Fight 予約不要		登 13:00～13:45 エンジョイマスターズ
14:00～14:30 Group Blast 見目愛実	14:00～14:45 ビヨンドパワーヨガ 高天香代		登 14:00～17:30 [有料]ジュニアスクール
15:00～15:45 Group Centergy 石川あずさ	15:05～15:20 お腹シェイプ		
	15:35～15:50 お尻シェイプ		
16:00～16:45 DEEPWORK®[陰闘] 高天香代	16:05～16:20 adidasGYM&RUN		
17:00～17:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 須江幸代	登 17:20～20:00 [有料]ジュニアスクール バレエ		登 17:30～18:00 [有料]ジュニアスクール ※特別レッスンで1～2レーン使用する場合がございます。
18:00～18:45 Group Fight 渡邊愛里奈			登 18:00～19:00 [有料]成人スクール

日 SUNDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア(FTA)	プール
			登 9:30～10:00 [有料]ジュニアスクール
10:25～11:10 Group Fight 田中渚	登 10:00～11:00 [有料]TRYnations Lv.3 トレーナー		登 10:30～11:20 [有料]ベビースクール
11:30～12:15 Group Power 田中渚	登 11:20～12:20 [有料]TRYnations Lv.2 トレーナー		登 11:30～12:30 エンジョイマスターズ スペシャルマスターズ
12:35～13:20 Group Centergy 森田園子	12:45～13:15 [映像]ベーシックエアロ 予約不要		
13:35～14:20 ボディシェイプ 藤牧智子	13:35～14:15 ベーシックエアロ 佐藤幹子		登 13:00～17:30 [有料]ジュニアスクール ※体験会・特別レッスンで1～2レーン使用する場合がございます。
14:35～15:20 バランスコーディネーション® 山川理沙	14:30～15:15 温ヨガ 佐藤幹子		
15:35～16:20 チャレンジエアロ 山川理沙	登 15:45～16:45 [有料]TRYnations Lv.1 トレーナー		
16:45～17:30 Group Blast 倉持卓也	登 17:05～18:05 [有料]TRYnations Lv.4 トレーナー		

スカッシュコート

わいわいコート30　水曜14:30～15:00
わいわいコート30　金曜15:00～15:30
※定員制　7名

ホット・温プログラム

ホットプログラム:水分500ml以上・バスタオル
温プログラム:水分500ml・フェイスタオル
※水分・タオルをお持ちでない場合は、参加をお断りする場合がございます。
※タオルのレンタルは、別途料金が必要です。