スポーツクラブ ルネサンス 北戸田

2025 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。

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 MONDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
10	10:05～10:50 Group Centergy ひがしちえみ 【定員43名】	10:00～10:40 骨格リセットエクササイズ 神田知子 【定員25名】	登 10:00～11:00 [有料]body REmake 【定員5名】	登 10:00～10:45 [有料]水中運動スクール
11	11:10～11:40 バレトン ソールシンセシス ひがしちえみ 【定員43名】	11:00～11:40 ベーシックエアロ 神田知子 【定員25名】		
12	11:55～12:40 Group Fight 小倉一斗 【定員43名】	12:00～12:30 温ヨガ リンパ ひがしちえみ 【定員23名】		登 12:00～13:00 [有料]成人スクール（上級）
13	13:00～13:30 Group Centergy 永村麻貴 【定員43名】	12:55～13:40 ピラティス TOMO 【定員23名】	登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.1 【定員5名】	
14	13:50～14:35 DEEPWORK® 増子俊逸 【定員43名】	13:55～14:40 ヨガ TOMO 【定員23名】		
15	14:50～15:35 バランスコーディネーション® 増子俊逸 【定員43名】			
16				登 16:00～20:00 ジュニア スイミングスクール
17		登 17:00～19:20 チアリーディングスクール 【ジュニア】		
18				
19	19:15～20:00 Group Centergy 米山美樹 【定員43名】	19:35～19:50 adidasGYM&RUN	登 19:45～20:45 [有料]TRYnations Lv.2 【定員8名】	
20	20:15～20:45 UBOUND[暗闇] 米山美樹 【定員37名】	20:05～20:50 Essential Pilates 安藤みゆき 【定員15名】		登 20:30～21:30 [有料]成人スクール（初級）
21	21:05～21:50 Group Power 荒川裕太 【定員32名】	21:05～21:20 からだすっきりストレッチ		

火 TUESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
10	10:00～10:40 レギュラーステップ やまたつ 【定員37名】	10:00～10:45 太極拳 山﨑雅昭 【定員23名】		登 10:00～10:50 親子ベビー スイミングスクール
11	11:00～11:30 レギュラーエアロ やまたつ 【定員43名】	11:00～11:20 ストレッチポール® 梶原友美 【定員23名】		登 11:00～11:50 アクアビクス KOZUE
12	11:50～12:20 ボディシェイプ やまたつ 【定員43名】	11:40～12:10 Group Fight 中川優美 【定員25名】		登 12:00～13:00 [有料]成人スクール（初級）
13	12:40～13:25 Group Blast 松尾知美 【定員37名】	12:25～12:40 お腹シェイプ		
14	13:45～14:30 UBOUND 樋口浩子 【定員37名】	12:55～13:10 からだすっきりストレッチ	登 13:00～14:00 [有料]TRYnations Lv.1 【定員5名】	
15	14:45～15:25 骨格リセットエクササイズ TOMO 【定員32名】	13:25～13:40 adidasGYM&RUN		
16		13:55～14:25 ピラティス TOMO 【定員23名】		登 16:00～20:30 ジュニア スイミングスクール
17				
18				
19	19:00～19:30 Group Centergy 見目愛実 【定員43名】	19:15～19:30 お尻シェイプ		
20	19:50～20:20 UBOUND 見目愛実 【定員37名】	19:45～20:25 ベーシックエアロ YUKA 【定員25名】	登 20:15～21:15 [有料]TRYnations Lv.1 【定員5名】	
21	20:40～21:10 Group Power 渡辺桂 【定員32名】	20:40～21:25 温ヨガ YUKA 【定員23名】		登 20:30～21:30 [有料]成人スクール（中級） 登 20:30～21:30 [有料]成人スクール（上級）
	21:30～22:00 Group Fight 渡辺桂 【定員43名】			

水 WEDNESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
10	10:00～10:30 ボディシェイプ 美幸 【定員43名】	10:00～10:30 バレトン ソールシンセシス 永村麻貴 【定員25名】		登 10:00～11:00 [有料]筋優機能改善スクール 沼尾史子 登 10:00～10:50 親子ベビー スイミングスクール
11	10:50～11:30 ベーシックステップ 美幸 【定員37名】	10:50～11:20 Group Centergy KICO 【定員23名】		登 11:00～12:00 [有料]成人スクール（中級）
12	11:50～12:20 Group Blast 松尾知美 【定員37名】	11:40～12:10 ビヨンドボディメイク ヨガ Hiromi 【定員23名】	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.2 【定員8名】	登 12:10～12:50 アクアビクス 植村 千穂
13	12:40～13:10 Group Power 松尾知美 【定員32名】	12:25～13:10 Essential Pilates Hiromi 【定員15名】		
14	13:30～14:15 Group Centergy Hiromi 【定員43名】	13:25～13:40 adidasGYM&RUN		
15	14:35～15:20 ヨガ 中里由美子 【定員43名】	13:55～14:10 お尻シェイプ		登 15:00～20:30 ジュニア スイミングスクール
16	登 16:10～18:15 [有料]空手スクール 【ジュニア】			
17				
18		登 18:40～20:10 avex DanceMaster 【ジュニア】		
19	19:15～19:45 (奇数週) カーディオキックボクシング[暗闇] (偶数週) UBOUND[暗闇]		登 19:45～20:45 [有料]TRYnations Lv.2 【定員8名】	
20	20:05～20:50 リトモス RICA 【定員43名】			登 20:30～21:30 エンジョイマスターズ 登 20:30～21:30 ジュニア スイミングスクール
21	21:10～21:55 Group Fight 渡辺桂 【定員43名】	21:10～21:40 ZUMBA RICA 【定員25名】		

木 THURSDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
10	10:10～10:50 ベーシックエアロ 山川理沙 【定員43名】	10:00～10:45 太極拳 山﨑雅昭 【定員23名】		登 10:00～10:50 親子ベビー スイミングスクール
11	11:05～11:50 バランスコーディネーション® 山川理沙 【定員43名】	11:00～11:15 adidasGYM&RUN	登 11:15～12:15 [有料]TRYnations Lv.2 【定員8名】	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール（初級） 登 11:00～12:00 [有料]成人スクール（中級）
12	12:05～12:35 Group Fight 安藤みゆき 【定員43名】	11:25～11:40 からだすっきりストレッチ		登 12:00～13:00 エンジョイマスターズ 登 12:00～13:00 スペシャルマスターズ
13	12:55～13:40 Group Power 片岡亜希子 【定員32名】	12:00～12:45 Essential Pilates KICO 【定員15名】		登 13:15～14:15 [有料]膝優機能改善スクール 沼尾史子
14	14:00～14:45 Group Centergy 森田園子 【定員43名】	13:00～13:30 ジャズダンス MAO 【定員25名】		
15		13:45～14:30 ジャズダンス MAO 【定員25名】		登 15:00～20:30 ジュニア スイミングスクール
16		登 16:30～18:35 avex DanceMaster 【ジュニア】		
17				
18				
19	19:15～20:00 Group Fight 安藤みゆき 【定員43名】			
20	20:20～21:00 ベーシックエアロ 茂木紀子 【定員43名】	20:20～21:05 Essential Pilates 大室実咲 【定員15名】	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.1 【定員5名】	
21	21:15～22:00 リトモス 茂木紀子 【定員43名】	21:25～21:55 温ボディメイクヨガ 大室実咲 【定員23名】		

金 休館日

土 SATURDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
10	10:10～10:50 ベーシックステップ 山川理沙 【定員37名】	10:00～10:45 ヨガ 神田知子 【定員23名】		登 8:00～12:00 ジュニア スイミングスクール
11	11:05～11:50 DEEPWORK® 山川理沙 【定員43名】	11:00～11:45 バレトン ソールシンセシス 神田知子 【定員25名】		
12	12:10～12:55 Group Power 松尾知美 【定員32名】	12:00～12:30 温ヨガ リンパ Hiromi 【定員23名】		12:10～12:50 アクアビクス 神田知子
13	13:15～13:45 Group Blast 松尾知美 【定員37名】	12:45～13:15 Group Centergy Hiromi 【定員23名】		
14	14:05～14:50 UBOUND[暗闇] caho 【定員37名】	13:30～13:45 お腹シェイプ		登 13:30～18:00 ジュニア スイミングスクール
15		14:00～14:15 adidasGYM&RUN	登 14:15～15:15 [有料]TRYnations Lv.2 【定員8名】	
16	15:05～15:50 Group Fight 高田いっぜい 【定員43名】	15:10～15:40 ビヨンドボディメイク ヨガ Michi 【定員23名】	登 15:15～16:15 [有料]TRYnations Lv.1 【定員5名】	
17	16:10～16:55 Group Power 田邉陽介 【定員32名】	16:00～16:45 Group Centergy Michi 【定員23名】		
18	17:10～17:25 adidasGYM&RUN[暗闇]	17:05～17:50 Essential Pilates 松尾知美 【定員15名】	登 17:15～18:15 [有料]TRYnations Lv.3 【定員8名】	
	17:40～18:10 骨格リセットエクササイズ 美幸 【定員32名】	18:05～18:35 Group Fight 中川優美 【定員25名】		
19	18:25～19:10 ヨガ 美幸 【定員43名】		登 18:15～19:15 [有料]TRYnations Lv.2 【定員8名】	
20				
21				

日 SUNDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
10	10:00～10:45 チャレンジステップ やまたつ 【定員37名】	10:15～10:45 ベーシックエアロ 芝田良乃 【定員25名】		登 8:00～11:00 ジュニア スイミングスクール
11	11:00～11:45 チャレンジエアロ やまたつ 【定員43名】	11:00～11:45 バランスコーディネーション® 芝田良乃 【定員23名】		登 11:30～12:20 親子ベビー スイミングスクール
12	12:00～12:45 Group Centergy Hiromi 【定員43名】	12:00～12:15 adidasGYM&RUN		
		12:30～12:45 からだすっきりストレッチ	登 12:30～13:30 [有料]TRYnations Lv.4 【定員8名】	
13	13:05～13:50 Group Fight 大室実咲 【定員43名】	13:05～13:50 ビヨンドパワーヨガ Hiromi 【定員23名】		登 13:00～14:00 [有料]成人スクール（初級） 登 13:00～14:00 [有料]成人スクール（中級）
14	14:10～14:55 Group Power 渡辺桂 【定員32名】	14:10～14:55 Essential Pilates Hiromi 【定員15名】		登 14:00～15:00 スペシャルマスターズ
15	15:15～15:45 カーディオキックボクシング[暗闇] 渡辺桂 【定員43名】	15:10～15:40 温ボディメイクヨガ 松井美幸 【定員23名】		
16	16:05～16:50 UBOUND 松井美幸 【定員37名】		登 15:30～16:30 [有料]TRYnations Lv.2 【定員8名】	
17	17:10～17:55 Group Fight 高田いっぜい 【定員43名】	17:00～17:45 ヒップホップ 新要誠 【定員25名】	登 16:30～17:30 [有料]TRYnations Lv.1 【定員5名】	
18				
19				
20				
21				

アウトドアプログラム※無料

【ラン&ジョグ60】
水曜日20:00～21:00担当:田邉陽介
土曜日15:00～16:00担当:松尾知美
ご参加の方は、2階フロント前にお集まりください。

プール利用可能レーンについて

全時間帯において『コース利用状況一覧』をHPまたは館内掲示にてご確認ください。

予約に関して

■事前予約
A・Bスタジオプログラムはプログラム開始15日前のプログラム開始時間より予約いただけます。
■当日予約無し入場に関して
予約に空きがある、もしくはレッスン開始5分前までにチェックインをされていない場合、ご予約無しでもプログラム受講が可能です。