スポーツクラブ ルネサンス 春日部

2024 10▸12 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	ジム	プール
10:30	10:35～11:05 ベーシックエアロ 芝田良乃	10:40～11:25 バレトンソールシンセシス Miho	登 11:00～12:00 [有料]body REmake 鶴岡恵子	登 10:30～11:20 [有料]ベビースクール
11:30	11:20～12:05 バランスコーディネーション® 芝田良乃	11:40～12:25 リトモス Miho		登 12:00～13:00 [有料]成人スクール(中級)
12:30	12:20～13:05 ヨガ ちあき	12:40～13:10 ZUMBA Miho	登 13:00～14:00 [有料]TRYnations Lv.2 河村侑	13:00～13:30 奇数週:クロール 偶数週:背泳ぎ 溝口巧
13:30	13:25～14:10 Group Blast 谷田部友美	13:30～14:10 ベーシックエアロ 山川理沙		13:50～14:40 アクアビクス 田口俊美
14:30	14:30～15:00 UBOUND 高橋菜々美	14:25～15:10 フラダンス カフラナニ安藤(あん)		
15:30	15:20～16:00 ベーシックステップ 山川理沙	15:25～15:45 HEAT-HIIT トレーナー		登 16:00～19:00 [有料]ジュニアスクール
16:30		登 16:20～17:20 ジュニア エーススポーツ スクール 幼児		
17:30		登 17:30～18:30 ジュニア エーススポーツ スクール 小学生		
19:00	19:00～20:00 ヨガ ちあき	19:25～19:55 UBOUND 長妻佳代子		
20:15	20:15～21:00 リトモス 長妻佳代子		登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.1 会田睦	
21:15	21:15～22:00 Group Fight 鈴木皐久	21:20～21:40 肩・二の腕シェイプ トレーナー		

火 TUESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:30	10:15～11:00 バランスコーディネーション® 井上益慶	10:25～10:55 バレトンソールシンセシス 白石登生		10:20～10:50 水中ジョギング 岩田美智子
11:30	11:15～11:45 ベーシックエアロ 井上益慶	11:10～11:40 Group Groove 白石登生		登 11:15～12:15 [有料]成人スクール(初中級)
12:30	12:00～12:30 ベーシックステップ 井上益慶	11:55～12:25 Group Centergy 谷田部友美		
13:30	12:45～13:15 Group Fight 加藤弓子	12:40～13:10 腰痛予防ストレッチ 谷田部友美	登 12:35～13:35 [有料]TRYnations Lv.3 鶴岡恵子	13:20～13:50 ビヨンドミラクル アクア 岩田美智子
14:30	13:30～14:30 ヨガ 郁恵	13:30～14:00 UBOUND【暗闇】 谷田部友美		登 14:00～15:00 [有料]成人スクール(中級/中上級/上級)
15:30	14:55～15:25 レギュラーステップ MASARU	14:15～14:45 カーディオキックボクシング【暗闇】 加藤弓子		
	15:40～16:25 レギュラーエアロ MASARU	登 15:00～16:00 【有料】ヨガ 郁恵	登 15:00～16:00 [有料]TRYnations Lv.1 高橋菜々美	登 16:00～19:00 [有料]ジュニアスクール
19:00	19:00～19:30 Group Power 佐藤将之	19:00～19:30 イージーエアロ 高木愛澄	登 19:00～20:00 [有料]body REmake 河村侑	
20:30	19:45～20:30 ボディシェイプ 高木愛澄	19:45～20:30 Group Centergy 早川友希		
21:30	20:45～21:30 チャレンジエアロ 高木愛澄	20:45～21:05 お腹シェイプ トレーナー	登 20:30～21:30 [有料]TRYnations Lv.2 佐藤将之	

水 WEDNESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:30	10:40～11:40 ヨガ ちあき	10:30～11:00 ベーシックエアロ 中塚奈々		登 11:15～12:15 [有料]成人スクール(中上級)
11:30		11:15～11:45 レギュラーエアロ 中塚奈々		
12:30	12:05～12:50 Group Power 中塚奈々	12:05～12:50 バレトンソールシンセシス 山口隆弘		
13:30	13:05～13:50 Group Fight 谷田部友美	13:05～13:45 ベーシックエアロ 辻めぐみ	登 13:15～14:15 [有料]TRYnations Lv.2 鶴岡恵子	登 13:00～14:00 [有料]成人スクール(初中級)
14:30	14:05～14:45 ビヨンドボディメイク ヨガ 辻めぐみ	14:00～14:45 Group Centergy 山口隆弘	登 14:30～15:30 [有料]TRYnations Lv.3 鶴岡恵子	
15:30	15:00～15:45 レギュラーエアロ 清水幸子	15:00～15:30 Group Groove 白石登生		登 15:30～18:30 [有料]ジュニアスクール
	16:00～16:30 レギュラーステップ 清水幸子	15:50～16:10 お尻シェイプ トレーナー		
17:30	16:45～17:30 チャレンジステップ 清水幸子			
19:00	18:45～19:15 リトモス ゆんゆん		登 19:00～20:00 [有料]TRYnations Lv.1 会田睦	登 19:15～20:15 [有料]成人スクール 中上級
20:30	19:30～20:00 リトモス ゆんゆん	19:30～20:00 UBOUND【暗闇】 高橋菜々美		登 19:45～20:45 [有料]成人スクール 初中級
21:30	20:15～21:15 ヨガ カフラナニ安藤(あん)	20:20～21:05 ZUMBA ゆんゆん	登 20:30～21:30 [有料]TRYnations Lv.2 白石登生	

木 THURSDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:30	10:20～10:50 ベーシックエアロ 田丸めぐみ	10:15～11:00 ビヨンドパワーヨガ 金浦美喜		登 10:30～11:20 [有料]ベビースクール
11:30	11:10～11:55 レギュラーステップ 田丸めぐみ	11:20～11:50 腰痛予防ストレッチ 河村侑	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.1 高橋菜々美	11:45～12:25 アクアビクス 岩田美智子
12:30	12:15～12:45 バレトンソールシンセシス 谷田部友美	12:15～12:45 ヨガ 田丸めぐみ		
13:30	13:00～13:30 カーディオキックボクシング 谷田部友美	13:00～13:20 お腹シェイプ トレーナー	登 13:00～14:00 [有料]TRYnations Lv.2 鶴岡恵子	登 13:00～14:00 [有料]成人スクール(初中級)
14:30	13:45～14:30 ヨガ 宮川雄仁	13:50～14:20 UBOUND【暗闇】 谷田部友美		登 14:00～15:00 エンジョイマスターズ / 登 14:00～15:00 スペシャルマスターズ
15:30	14:50～15:35 ヨガ 宮川雄仁	14:45～15:25 気功 井上博子	登 15:00～16:00 [有料]body REmake 鶴岡恵子	
	15:55～16:40 Group Power 佐藤将之			登 15:30～18:30 [有料]ジュニアスクール
19:30	19:15～20:00 ベーシックエアロ 中塚奈々	登 19:00～20:00 [有料] アロマトリートメントヨガ 山本敦子		
20:30	20:15～21:00 Group Centergy 中塚奈々	20:15～20:45 Group Fight 佐藤将之	登 20:05～21:05 [有料]TRYnations Lv.2 会田睦	
21:30	21:15～22:00 Group Power 中塚奈々	登 21:20～22:20 [有料]TRYnations Lv.3 鈴木皐久		

金 休館日

土 SATURDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:30	10:20～11:05 UBOUND 澤田好広			登 9:00～12:00 [有料]ジュニアスクール
11:30	11:25～11:55 Group Power 澤田好広	11:00～12:00 フラダンス カフラナニ安藤(あん)		
12:30	12:15～13:00 Group Fight 加藤弓子	12:20～13:00 アロマストレッチ 河村侑		12:30～13:00 ビヨンドミラクル アクア 岩田美智子
13:30	13:20～14:05 ヨガ 郁恵	13:20～13:35 お腹シェイプ / 13:50～14:10 お尻シェイプ トレーナー	登 13:00～14:00 [有料]TRYnations Lv.2 鶴岡恵子	登 13:30～17:30 [有料]ジュニアスクール
14:30	14:20～15:05 Group Power 佐藤将之	14:25～14:45 肩・二の腕シェイプ トレーナー		
15:30	15:25～15:55 イージーエアロ YAEKO	登 15:15～16:15 [有料]TRYnations Lv.4 鶴岡恵子	登 15:15～16:15 [有料]TRYnations Lv.1 城椋太	
16:30	16:10～16:55 バランスコーディネーション® YAEKO	登 16:30～17:30 avex Dance Master キッススターター	登 16:30～17:30 [有料]body REmake 河村侑	
	17:10～17:30 お尻シェイプ トレーナー			
18:30		登 17:30～19:00 avex Dance Master ティーンスターター		登 17:30～18:30 スペシャルマスターズ
19:30		登 19:00～20:30 avex Dance Master ティーンベーシック		

日 SUNDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:30	10:30～11:15 ZUMBA 安藤朋子	10:25～10:40 からだすっきりストレッチ / 10:55～11:15 お腹シェイプ トレーナー		登 8:00～11:00 [有料]ジュニアスクール
11:30	11:35～12:15 ベーシックステップ 安藤朋子	11:30～12:30 ヨガ 島村一美		登 11:30～12:30 [有料]成人スクール(初中級/中級/中上級)
12:30	12:45～13:30 UBOUND 見目愛実	12:45～13:30 レギュラーエアロ 安藤朋子	登 12:15～13:15 [有料]body REmake 白石登生	登 12:30～13:20 [有料]ベビースクール
13:30	13:50～14:35 Group Centergy 見目愛実		登 13:30～14:30 [有料]TRYnations Lv.1 河村侑	登 13:30～14:30 エンジョイマスターズ / 登 13:30～14:30 スペシャルマスターズ
14:30	14:50～15:35 Group Power つぶ	15:05～15:35 腰痛予防ストレッチ トレーナー		14:35～15:25 アクアビクス 芝田良乃
15:30	15:50～16:35 Group Fight 佐藤将之	登 16:00～17:00 [有料]TRYnations Lv.3 会田睦		登 16:00～16:45 [有料]ジュニア体験会
16:30	16:50～17:35 ヨガ 木村多佳子			

アウトドアプログラム　ラン&ジョグ60

日曜日　10:25～11:25
河村侑　（定員12名）

集合場所:4階フロント前（開始15分前）