スポーツクラブ
ルネサンス・イオンタウン吉川美南

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

第1スタジオ	オープンスタジオ	FTA	プール
	9:30～10:00 [映像]モーニングストレッチ 予約不要		
10:05～10:50 Group Centergy 中塚奈々	10:20～10:35 [映像]お腹シェイプ		
11:05～11:35 ZUMBA 中塚奈々	登 11:00～12:00 [有料]body REmake 福島梨恵		
11:55～12:40 Group Power 菅原仁太	登 12:15～13:15 [有料]TRYnations Lv.3 福島梨恵		11:30～12:00 水中ジョギング 玉井華
13:00～13:45 バレトン ソールシンセシス 紫保			12:15～12:45 背泳ぎ 玉井華
14:05～14:35 温ヨガ 紫保	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.2 松本一晟		登 13:00～14:00 [有料]成人スクール ―
15:05～15:50 Group Fight 久保田雄矢	15:20～15:50 [映像]ベーシックエアロ 予約不要		
登 16:20～17:20 [有料]ダンススクール ―			
	17:00～17:30 [映像]パワーヨガ 予約不要		
登 17:30～18:30 [有料]ダンススクール ―			
	18:00～18:30 [映像]Group Centergy 予約不要		
	登 18:45～19:45 [有料]TRYnations Lv.4 柏崎海	登 18:50～19:50 [有料]TRYnations Lv.3 三浦依吹	
19:15～20:00 Group Centergy akiko			
	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.3 柏崎海	登 20:00～21:00 [有料]body REmake 榎美海	
20:15～21:00 バレトン ソールシンセシス 松原史宣			
	登 21:15～22:15 [有料]TRYnations Lv.3 松本一晟	登 21:10～22:10 [有料]TRYnations Lv.1 荒井聡太	
21:20～22:05 UBOUND[暗闇] 三浦依吹			

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	オープンスタジオ	FTA	プール
	9:30～10:00 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要		
10:05～10:45 ベーシックステップ 井上益慶	登 10:30～11:30 [有料]TRYnations Lv.2 林瑞樹		登 10:00～10:50 [有料]ベビースクール ―
11:05～11:50 バランスコーディネーション® 井上益慶			
12:10～12:40 UBOUND[暗闇] 澤田好広	登 11:55～12:55 [有料]TRYnations Lv.1 三浦依吹		登 11:30～12:30 [有料]成人スクール ―
13:05～13:50 Group Fight 渥美さくら	登 13:10～14:10 [有料]body REmake 三浦依吹		12:10～12:40 ビヨンドミラクル アクア 山田想
14:10～14:50 ベーシックエアロ 佐藤幹子	登 14:15～15:15 [有料]TRYnations Lv.3 柏崎海		13:00～13:30 クロール 土屋勇真
15:05～15:50 バレトン ソールシンセシス 元吉清美			登 15:30～18:30 [有料]ジュニアスクール ―
	登 16:00～17:00 [有料]TRYnations Lv.2 柏崎海		
19:00～19:30 Group Fight 柏崎海	登 18:40～19:40 [有料]TRYnations Lv.3 松本一晟	登 18:45～19:45 [有料]body REmake 三浦依吹	登 19:00～21:00 [有料]成人スクール ―
19:45～20:30 ZUMBA 佐々木光	登 19:50～20:50 [有料]TRYnations Lv.3 久保田雄也		
21:05～21:35 Group Power 久保田雄矢	登 21:00～22:00 [有料]TRYnations Lv.2 松本一晟	登 21:05～22:05 [有料]body REmake 土屋勇馬	

木 THURSDAY

第1スタジオ	オープンスタジオ	FTA	プール
	9:30～10:00 [映像]ストレッチポール 予約不要		
10:15～11:00 ZUMBA NISHI-YAN	登 10:30～11:30 [有料]TRYnations Lv.1 柴尾春佳		
11:15～11:45 ヒップホップ NISHI-YAN			登 11:30～12:30 [有料]成人スクール ―
12:10～12:40 Group Blast 三浦依吹	登 11:45～12:45 [有料]TRYnations Lv.2 佐藤千尋		
13:00～13:45 Group Centergy 福島梨恵	登 13:00～14:00 [有料]body REmake 柏崎海	登 13:05～14:05 [有料]TRYnations Lv.4 林瑞紀	13:00～13:30 La·La AQUA 小西芹奈
14:00～14:40 ベーシックエアロ 山川理沙	登 14:15～15:15 [有料]TRYnations Lv.2 久保田雄也		
14:55～15:40 バランスコーディネーション® 山川理沙			登 15:30～18:30 [有料]ジュニアスクール ―
	登 15:45～16:15 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要		
	17:00～17:30 [映像]Group Fight 予約不要		
18:45～19:30 ヨガ 西山楼蘭	登 18:30～19:30 [有料]TRYnations Lv.2 榎		
19:45～20:30 Group Blast 佐藤千尋	登 19:40～20:40 [有料]TRYnations Lv.1 松本一晟	登 19:35～20:35 [有料]body REmake 渥美さくら	
20:50～21:20 Group Fight 佐藤千尋	登 20:50～21:50 [有料]TRYnations Lv.3 松本一晟	登 20:40～21:40 [有料]TRYnations Lv.4 久保田雄矢	

金 FRIDAY

第1スタジオ	オープンスタジオ	FTA	プール
10:10～10:50 ビヨンドボディメイク ヨガ 高天香代	登 9:45～10:45 [有料]TRYnations Lv.2 林瑞紀	登 9:50～10:50 [有料]body REmake 土屋勇馬	登 10:00～10:50 [有料]ベビースクール ―
11:10～11:40 バレトン ソールシンセシス akiko	登 10:55～11:55 [有料]TRYnations Lv.4 菅原仁太		11:20～12:00 アクアビクス 玉井華
12:00～12:30 Group Centergy akiko	登 12:15～13:15 [有料]TRYnations Lv.1 渥美さくら		登 12:30～14:30 [有料]成人スクール ―
12:45～13:15 Group Fight 榎美海			
13:30～14:15 ピラティス maiko	登 13:30～14:30 [有料]TRYnations Lv.3 松本一晟	登 13:20～14:20 [有料]TRYnations Lv.1 菅原仁太	
14:30～15:15 リトモス 中塚奈々	登 14:45～15:45 [有料]TRYnations Lv.2 渥美さくら		登 15:30～18:30 [有料]ジュニアスクール ―
15:30～16:00 Group Centergy 中塚奈々			
登 16:20～17:20 [有料]ダンススクール ―	17:00～17:30 [映像]Group Centergy 予約不要		
登 17:30～18:30 [有料]ダンススクール ―			
19:00～19:45 ヨガ 野村祐子	登 19:15～20:15 [有料]TRYnations Lv.1 松本一晟		19:15～19:45 背泳ぎ 吉田和雄
20:05～20:45 ベーシックエアロ 土橋恵子		登 20:10～21:10 [有料]body REmake 渥美さくら	
21:05～21:50 UBOUND[暗闇] 澤田好広	登 20:30～21:30 [有料]TRYnations Lv.3 榎美海		

土 SATURDAY

第1スタジオ	オープンスタジオ	FTA	プール
	登 8:45～9:45 [有料]body REmake 柏崎海		
10:00～10:45 リトモス 長妻佳代子	登 10:00～11:00 [有料]TRYnations Lv.3 三浦依吹		
11:05～11:50 Group Power 柏崎海	登 11:15～12:15 [有料]body REmake 三浦依吹		
12:05～12:35 Group Centergy 福島梨恵			12:15～12:45 ビヨンドミラクル アクア 山田想
12:55～13:25 UBOUND[暗闇] 三浦依吹	登 12:35～13:35 [有料]TRYnations Lv.4 柏崎海		
13:40～14:25 Group Fight 榎美海	登 13:45～14:45 [有料]TRYnations Lv.3 柏崎海		登 14:00～17:00 [有料]ジュニアスクール ―
14:40～15:25 ボディメイクエアロ 藤井直子	登 15:00～16:00 [有料]TRYnations Lv.3 久保田雄矢		
15:40～16:10 ベーシックステップ 藤井直子			
16:30～17:10 レギュラーエアロ 藤井直子	登 16:15～17:15 [有料]TRYnations Lv.2 林瑞紀		
17:30～18:15 ジャズダンス 元吉清美			

日 SUNDAY

第1スタジオ	オープンスタジオ	FTA	プール
10:00～10:30 バレトン ソールシンセシス 松原史宣	登 9:45～10:45 [有料]TRYnations Lv.2 松本一晟	登 9:50～10:50 [有料]body REmake 滝野頼生	
10:50～11:35 ヨガ 野村祐子	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.3 柏崎海	登 11:05～12:05 [有料]TRYnations Lv.2 滝野頼生	登 11:00～11:50 [有料]ベビースクール ―
11:50～12:20 ピラティス 野村祐子	登 12:15～13:15 [有料]TRYnations Lv.4 柏崎海	登 12:10～13:10 [有料]TRYnations Lv.1 久保田雄矢	
12:40～13:25 ZUMBA 和田みき			
13:40～14:25 Group Fight 滝野頼生	登 13:30～14:30 [有料]TRYnations Lv.2 松本一晟	登 13:20～14:20 [有料]body REmake 三浦依吹	登 13:30～15:30 [有料]ジュニアスクール ―
14:50～15:20 UBOUND[暗闇] 松本一晟	登 14:45～15:45 [有料]TRYnations Lv.4 滝野頼生	登 14:40～15:40 [有料]TRYnations Lv.2 三浦依吹	
15:40～16:10 Group Blast 佐藤千尋	登 16:00～17:00 [有料]TRYnations Lv.2 柏崎海		登 15:30～16:30 [有料]成人スクール ―
16:30～17:00 Group Power 滝野頼生			登 16:30～17:30 エンジョイマスターズ 安部幸輝
17:15～17:45 Group Fight 松本一晟	17:30～18:00 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要		

プログラムご参加について

■定員…ベーシックステップ·UBOUND·Group Power·Group Blast:45名　その他プログラム:60名
オープンスタジオ:全ての映像プログラムは入退場自由でご予約は必要ございません。
プール:定員制プログラムのみ整理券を配布いたします。※WEB予約制ではございません。
■映像プログラムを除く、全てのプログラムは安全確保のため、途中入場途中退場はご遠慮いただいております。
■スタジオへお越しの際は必ずお履き物をご持参ください。ヨガ系、バレトン、バランスコーディネーションはお履物がなくても参加可能です。
■プールプログラムに関しましては、準備、片付けの為、プログラム前後に少々お時間を頂く場合がございます。