スポーツクラブ&スパ ルネサンス 稲毛

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 休館日

火 TUESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:30～11:00 【映像】ピラティス 予約不要			10:25～10:55 ミットアクア 植村有紀子
11:20～12:05 ZUMBA 成岡はるみ	11:20～12:05 太極拳 廖峰		登 11:00～12:00 [有料]成人スクール(中級/上級)
12:25～13:05 ベーシックエアロ 染谷成美	12:25～12:55 adidasGYM&RUN 有我可奈子	登 12:00～13:00 [有料]body REmake 鶴岡南	登 12:10～13:00 エンジョイマスターズ 虻川響
13:25～14:10 ヨガ 増田伊津子	13:25～14:05 骨格リセットエクササイズ 染谷成美	登 13:30～14:30 [有料]TRYnations Lv.1 有我可奈子	13:30～14:00 アクアビクス 原以子
14:30～15:00 レギュラーステップ 原以子	14:25～15:10 Group Centergy 吉田亜沙美	15:00～15:15 お腹シェイプ	登 14:15～15:00 [有料]スイミングパーソナル スイムスタッフ
15:30～16:00 Group Power 吉田亜沙美		15:45～16:00 お尻シェイプ	登 16:00～19:00 [有料]ジュニアスクール
16:20～16:50 UBOUND 山本虎太郎			
17:05～17:35 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要			
17:45～18:15 【映像】Group Fight 予約不要			
18:25～18:55 【映像】Group Centergy 予約不要			
19:10～19:55 ZUMBA 加藤美恵	19:20～19:50 adidasGYM&RUN[暗闇] 廣瀬武大		登 19:45～20:45 [有料]成人スクール(初級/中級)
20:15～21:00 Group Fight 丸山照允			
21:20～21:50 【映像】Group Power 予約不要	21:00～21:45 バレエ 大塚友美		

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:30～11:00 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要		登 10:15～11:15 [有料]body REmake 有我可奈子	登 10:30～11:20 [有料]ベビースクール
11:15～12:00 Group Centergy 吉田亜沙美	11:15～12:00 フラダンス 松浦真弓	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.3 高山直子	11:30～12:00 水中ウォーキング 飯村元紀
12:20～13:05 チャレンジエアロ 斉藤智美	12:20～13:05 ラテンエアロ Meg		
13:25～14:05 ベーシックエアロ 寺門史子	13:20～14:00 レギュラーステップ Meg	登 13:00～14:00 [有料]TRYnations Lv.2 有我可奈子	登 13:00～14:00 [有料]成人スクール(中級/上級)
14:25～14:55 UBOUND 高山直子	14:15～15:00 ホットヨガ 島村一美	登 14:30～15:30 [有料]TRYnations Lv.1 廣瀬武大	14:05～14:35 アクアビクス 原以子
15:15～16:00 Group Fight 高山直子	15:20～16:05 ZUMBA 原以子		登 15:00～20:00 [有料]ジュニアスクール
16:25～17:10 バランスコーディネーション® 原以子	登 16:35～18:40 [有料]ジュニアスクール 予約不要		
17:40～18:10 【映像】Group Groove 予約不要			
18:25～18:55 【映像】Group Blast 予約不要			
19:20～20:05 Group Power 高橋淳	19:15～20:00 ヒップホップ AKANE		
20:25～21:10 UBOUND【暗闇】 山本虎太郎	20:20～21:00 温アロマヒーリングヨガ AKANE		登 20:10～21:10 スペシャルマスターズ 平瀬和也
21:30～22:00 【映像】Group Centergy 予約不要		21:30～21:45 HEAT-HIIT	

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:30～11:00 【映像】ヨガ 予約不要			10:25～10:55 アクアビクス 植村有紀子
11:15～12:00 レギュラーエアロ 安藤朋子	11:15～12:00 ラテンエアロ 寺門史子		登 11:00～12:00 [有料]成人スクール(初級/中級)
12:30～13:15 バレトン ソールシンセシス 成岡はるみ	12:20～12:50 青竹ビクス® 寺門史子	12:30～12:45 お腹シェイプ	登 12:05～12:50 [有料]スイミングパーソナル スイムスタッフ
13:35～14:20 ZUMBA GOLD 成岡はるみ	13:25～14:10 ホットパワーヨガ 高山直子	13:00～13:15 adidasGYM&RUN	
14:35～15:20 Group Power 高山直子	14:30～15:10 ベーシックエアロ 原以子	15:15～15:30 お腹シェイプ	登 14:00～14:50 エンジョイマスターズ 虻川響
15:40～16:25 太極拳 新谷京子	登 16:00～19:00 [有料]ジュニアスクール		登 16:00～19:00 [有料]ジュニアスクール
16:45～17:30 ヨガ 大塚友美			
17:45～18:15 【映像】Group Fight 予約不要			
18:25～18:55 【映像】Group Centergy 予約不要			
19:10～19:55 リトモス 斉藤智美	19:25～20:10 バランスコーディネーション® 原以子	登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.1 丸山照允	登 19:45～20:45 [有料]成人スクール(中級/上級)
20:15～21:00 チャレンジエアロ 斉藤智美	20:25～21:10 ZUMBA 原以子		
21:20～21:50 【映像】Group Power 予約不要			

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:30～11:00 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要	登 10:30～11:30 [有料]ピラティススクール 大下美紀	登 10:15～11:15 [有料]body REmake 高山直子	登 10:30～11:20 [有料]ベビースクール
11:20～12:05 UBOUND 米山美樹	11:50～12:10 ファンダメンタルピラティス 大下美紀		12:05～12:45 アクアビクス Meg
12:25～13:05 ベーシックステップ 原以子	12:25～12:55 ホットパワーヨガ 米山美樹	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.3 高山直子	
13:25～14:05 レギュラーエアロ 斉藤智美	13:20～14:05 ラテンエアロ Meg	登 13:15～14:15 [有料]TRYnations Lv.1 丸山照允	登 13:30～14:30 [有料]成人スクール(初級/中級)
14:20～15:05 リトモス 斉藤智美	14:20～15:05 フラダンス 松浦真弓	14:30～14:45 お腹シェイプ	
15:25～16:10 Group Fight 矢嶋敦巴	15:25～16:10 バランスコーディネーション® 染谷成美	15:00～15:15 adidasGYM&RUN	登 15:00～20:00 [有料]ジュニアスクール
16:30～17:15 ヨガ Yoko	登 16:35～18:40 [有料]ジュニアスクール		
17:50～18:20 【映像】Group Power 予約不要			
18:30～19:00 【映像】Group Blast 予約不要		登 19:00～20:00 [有料]TRYnations Lv.3 高橋淳	
19:25～19:55 UBOUND 矢嶋敦巴	19:15～20:00 ヒップホップ NISHI-YAN		
20:15～21:00 ZUMBA 石川泰子	20:15～21:00 ヨガ 大塚友美	登 20:15～21:15 [有料]TRYnations Lv.2 丸山照允	
21:20～22:05 Group Fight 高橋淳	21:20～21:50 バランスコーディネーション® 石川泰子		

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:30～11:00 【映像】Group Groove 予約不要		登 9:45～10:45 [有料]TRYnations Lv.4 山本虎太郎	登 9:30～12:30 [有料]ジュニアスクール
11:20～12:05 ヨガ 濱純子	11:20～12:05 気功 小林歩美	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.3 有我可奈子	
12:25～13:10 レギュラーステップ 兼坂良一	12:20～13:00 温アロマヒーリングヨガ 岩井千恵	登 12:15～13:15 [有料]body REmake 鶴岡南	登 12:45～13:45 [有料]成人スクール(初級/中級)
13:30～14:15 バレトン ソールシンセシス 大塚友美	13:20～14:05 Group Centergy 岩井千恵	登 13:30～14:30 [有料]TRYnations Lv.1 廣瀬武大	
14:40～15:10 Group Power 山本虎太郎	14:30～15:15 バレエ 大塚友美	15:00～15:15 adidasGYM&RUN	登 14:00～16:00 [有料]ジュニアスクール
15:35～16:20 UBOUND 米山美樹	15:35～16:05 バレトン ソールシンセシス 大塚友美	登 15:30～16:30 [有料]TRYnations Lv.2 丸山照允	
16:45～17:25 ベーシックエアロ 安藤朋子	16:25～17:10 ホットヨガ 大塚友美		登 16:15～17:15 スペシャルマスターズ 小山蓮
17:45～18:30 ZUMBA 安藤朋子	17:40～18:10 adidasGYM&RUN[暗闇] 丸山照允		
登 18:50～19:50 [有料]ステップボディシェイプ 安藤朋子	18:40～19:25 レギュラーエアロ MASARU		

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:30～11:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		登 9:45～10:45 [有料]TRYnations Lv.4 高橋淳	9:30～10:30 [有料]ジュニアスクール
11:20～12:05 ヨガ REI	11:15～12:00 Group Centergy 藤波友子	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.2 山本虎太郎	登 11:00～11:50 [有料]ベビースクール
12:25～12:55 UBOUND 藤波友子	12:20～13:05 バレエ REI	登 12:15～13:15 [有料]TRYnations Lv.1 丸山照允	登 12:05～12:50 [有料]スイミングパーソナル スイムスタッフ
13:20～14:05 Group Power 高橋淳	13:20～13:50 ヨガ REI		登 13:00～14:00 [有料]成人スクール(中上級)
14:25～15:10 Group Fight Kami	14:15～14:55 ベーシックエアロ 兼坂良一		
15:30～16:15 バレトン ソールシンセシス 大塚友美	15:25～16:10 ZUMBA NISHI-YAN	登 15:00～16:00 [有料]TRYnations Lv.3 高橋淳	
16:30～17:15 ヨガ 大塚友美	16:25～17:10 ヒップホップ NISHI-YAN		16:35～17:05 ミットアクア 植村有紀子
17:40～18:10 UBOUND【暗闇】 山本虎太郎			

ホットプログラムのご案内

ホットプログラムにご参加の際には、
水500mℓ以上とバスタオルをご持参ください。

ファンクショナルエリアプログラムのご案内

・15分間のショートプログラムはチケット制となります。
・プログラム開始30分前からジムカウンターにてチケットを配布致します。
・定員は15名となります。