スポーツクラブ ルネサンス 佐倉

2025 01▸03 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

スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
9:30~10:15 健美操 鈴木照子		
10:35~11:05 ベーシックエアロ 菅澤恵美子	登 10:30~11:30 【有料】成人スクール	登 10:30~11:30 【有料】body REmake 石井香織
11:25~11:55 バレトン ソールシンセシス 菅澤恵美子	登 11:40~12:40 【有料】成人スクール	登 11:45~12:45 【有料】body REmake 河村成美
12:15~13:00 ヨガ MIDORI	登 12:45~13:15 【有料】スイミングパーソナル	
13:15~13:30 adidasGYM&RUN	13:30~14:00 偶数月/クロール 奇数月/背泳ぎ	
13:45~14:15 Group Fight 高貴琴美	14:10~14:40 La·La AQUA	
14:30~15:00 Group Power 國吉真理子	登 14:45~18:30 【有料】ジュニアスクール ※フリーレーンなし	
15:20~16:00 レギュラーステップ 安藤朋子		
16:15~16:55 レギュラーエアロ 安藤朋子		
17:30~17:45 【映像】adidasGYM&RUN		
18:00~18:15 【映像】お腹シェイプ		
18:30~19:00 【映像】Group Fight 予約不要	登 18:30~20:30 【有料】ジュニアスクール	登 19:00~20:00 【有料】body REmake 金城そら
19:45~20:15 ビヨンドパワーヨガ 牧本みか		
20:30~21:15 Group Centergy 牧本みか		

火 TUESDAY

スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
9:30~10:15 ヨガ 森合紀子		
10:30~11:00 腰痛予防ストレッチ 國吉真理子	登 10:30~11:20 【有料】ベビースクール	登 10:30~11:30 【有料】body REmake 荒井加代子
11:20~11:50 ZUMBA 原以子	登 11:40~12:40 【有料】成人スクール	登 11:45~12:45 【有料】body REmake 本宮優代
12:05~12:20 adidasGYM&RUN	12:50~13:30 アクアビクス 國吉真理子	
12:35~13:05 バレトン ソールシンセシス 畠山夢乃	登 13:45~14:15 【有料】スイミングパーソナル	
13:20~14:05 ヨガ 相澤みずき	登 14:15~14:45 【有料】スイミングパーソナル	
14:20~14:50 ボディシェイプ 横山恵子	登 14:45~18:30 【有料】ジュニアスクール ※フリーレーンなし	
15:05~15:45 ベリーシェイプ 横山恵子		
登 16:30~18:30 【有料】ジュニアスクール		
19:00~19:30 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要	登 18:30~20:30 【有料】ジュニアスクール	登 20:15~21:00 エンジョイマスターズ ※要マスターズ登録
19:45~20:30 ZUMBA 原以子		
20:45~21:15 【映像】Group Fight 予約不要		

水 WEDNESDAY

スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
9:30~9:45 adidasGYM&RUN		
10:00~10:40 ベーシックエアロ 菅澤恵美子		
10:55~11:40 ヒップホップ AKANE	11:00~11:30 水中ウォーキング	登 10:30~11:30 【有料】body REmake 本宮優代
11:55~12:25 骨格リセットエクササイズ AKANE	登 12:00~13:00 スペシャルマスターズ ※要マスターズ登録	
12:40~13:20 アロマヒーリングヨガ 畠山夢乃	登 13:10~13:40 【有料】スイミングパーソナル	
13:40~14:10 Group Centergy 石井香織	登 13:45~14:15 【有料】スイミングパーソナル	
14:30~15:00 Group Power 石井香織	登 14:15~18:30 【有料】ジュニアスクール ※~14:45 一部レーンを制限し フリーレーンあり ※14:45~ フリーレーンなし	
15:15~15:30 【映像】お腹シェイプ		
登 16:20~20:10 【有料】ジュニアスクール		
20:30~21:15 Group Fight 河村成美	登 18:30~20:00 【有料】ジュニアスクール	
21:30~21:45 お腹シェイプ	登 20:00~21:00 【有料】成人スクール	
	登 21:00~21:30 【有料】スイミングパーソナル	
	登 21:30~22:00 【有料】スイミングパーソナル	

木 THURSDAY

スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
9:30~10:00 リトモス 小山田明香	登 9:50~10:20 【有料】スイミングパーソナル	
10:15~10:55 レギュラーエアロ 小山田明香	登 10:30~11:30 【有料】成人スクール	登 11:00~12:00 【有料】body REmake 河村成美
11:15~12:00 Group Power 國吉真理子	登 11:40~12:40 【有料】成人スクール	
12:20~13:05 Group Centergy 石井香織	登 12:45~13:15 【有料】スイミングパーソナル	
13:25~14:05 ベーシックエアロ 安藤朋子	13:40~14:20 アクアビクス 植村有紀子	
14:20~15:05 ZUMBA 安藤朋子	登 14:45~18:30 【有料】ジュニアスクール ※フリーレーンなし	
登 15:30~16:30 【有料】ジュニアスクール		
18:35~19:05 【映像】Group Power 予約不要	登 18:30~20:30 【有料】ジュニアスクール	登 19:00~20:00 【有料】body REmake 根本郁弥
19:30~20:00 Group Centergy 畠山夢乃		
20:15~21:00 チャレンジエアロ 橿棒幸子		
21:15~21:55 レギュラーステップ 橿棒幸子		

金 休館日

土 SATURDAY

スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
9:15~10:00 ヨガ 森合紀子	登 9:00~11:00 【有料】ジュニアスクール ※フィットネス会員は 9:00~利用可	
10:20~11:05 ヨガ 森合紀子		
11:20~11:50 ボディシェイプ 小山田明香	登 11:15~12:15 【有料】ベビースクール	
12:10~12:50 ベーシックエアロ 小山田明香	登 12:20~13:20 スペシャルマスターズ ※要マスターズ登録	
13:10~13:40 骨格リセットエクササイズ AKANE	登 13:20~17:30 【有料】ジュニアスクール ※13:20~13:45 一部レーンを制限し フリーレーンあり ※13:45~ フリーレーンなし	
13:55~14:25 ヒップホップ AKANE		
14:40~15:10 バレトン ソールシンセシス 畠山夢乃		
15:25~16:05 アロマヒーリングヨガ 畠山夢乃		
16:25~17:10 リトモス 斉藤智美		
17:30~18:15 チャレンジエアロ 斉藤智美	登 17:30~19:15 【有料】ジュニアスクール	
18:35~19:20 Group Centergy 畠山夢乃		
19:40~20:10 【映像】Group Fight 予約不要	登 19:30~20:30 【有料】成人スクール	
20:25~20:40 【映像】adidasGYM&RUN		
20:55~21:25 【映像】ヨガ 予約不要		

日 SUNDAY

スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
登 9:00~10:00 【有料】ジュニアスクール	登 9:00~11:00 【有料】ジュニアスクール ※フィットネス会員は 10:00~利用可	
10:30~10:45 HEAT-HIIT		
11:00~11:15 adidasGYM&RUN		
11:30~12:00 バレトン ソールシンセシス 本宮優代	登 11:15~12:15 【有料】ベビースクール	
12:20~13:05 Group Fight 金城そら		
13:25~14:10 Group Power 石井香織	登 13:15~14:30 【有料】ジュニアスクール ※一部レーンを制限し フリーレーンあり	
14:30~15:10 レギュラーエアロ 横山恵子		登 14:00~15:00 【有料】body REmake 川上えら芙
15:25~16:05 ベリーシェイプ 横山恵子		
16:20~16:50 【映像】ヨガ 予約不要	16:15~16:55 アクアビクス 小山田明香	

プログラム参加時のお願い

■プログラム開始5分前までにチェックインをお済ませください。
■チェックイン後のスペース変更はご遠慮ください。

プログラム定員のご案内

【スタジオ】
25名　赤シール（ステップ台を使用するプログラム）
32名　青シール（上記以外のプログラム）
【プール】
定員なし