スポーツクラブ
ルネサンス 土気あすみが丘

2024 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 休館日

火 TUESDAY

	スタジオ	芝エリア	プール
10	9:45~10:25 腰痛予防ストレッチ 大西明子		登 10:00~12:30 レディーススイミング【3.5コース】
11	10:45~11:25 ベリーシェイプ Shizuka	登 10:45~11:45 【有料】body REmake 大西明子	
12	11:40~12:20 ベーシックエアロ 小山田明香		
13	12:40~13:10 Group Power 高貴琴美		12:40~13:20 アクアビクス 小山田明香
14	13:30~14:15 Group Fight 高貴琴美	登 14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.2 北島吏紗	13:45~14:15 背泳ぎ 渡邉涼葉
15	14:30~15:15 レギュラーエアロ 中野真弓		
16	15:30~16:15 ヨガ 鎌田美紀		登 15:30~19:00 ジュニアスイミング
17	16:30~17:15 バランスコーディネーション® 染谷成美		
18			
19	18:30~19:00 リフレッシュヨガ AKANE		登 19:00~21:00 ジュニアスイミング新好【4コース】
20	19:10~19:55 ヒップホップ AKANE	登 19:30~20:30 【有料】TRYnations Lv.2 木内湧斗	
21	20:05~20:50 Group Centergy 北島吏紗		21:00~21:30 背泳ぎ 鶴岡裕士
	21:05~21:50 Group Fight 北島吏紗		

水 WEDNESDAY

	スタジオ	芝エリア	プール
10	9:45~10:30 ヨガ 土屋真由子	登 10:15~11:15 【有料】body REmake 北島吏紗	
11	10:50~11:30 ベーシックエアロ 安藤朋子		登 11:10~12:00 親子ベビー【3.5コース】
12	11:45~12:30 バランスコーディネーション® 安藤朋子	登 11:45~12:45 【有料】TRYnations Lv.2 北島吏紗	12:15~12:45 アクアビクス 山本優子
13	12:45~13:15 Group Blast 木内湧斗		登 13:15~14:05 エンジョイマスターズ 市川真希【3.5コース】
14	13:30~14:15 Group Fight 北島吏紗		
15	14:30~15:15 リトモス 中野真弓	登 15:00~16:00 【有料】TRYnations Lv.2 木内湧斗	登 14:30~15:30 幼児クラス【3.5コース】
16	15:30~16:15 ベーシックステップ 鈴木清美		登 15:30~19:00 ジュニアスイミング
17	16:30~17:15 Group Centergy 北島吏紗		
18			
19	19:30~20:10 ベーシックステップ 安藤朋子	登 19:30~20:30 【有料】TRYnations Lv.1 久保田恭平	登 19:00~20:00 ジュニアスイミング新好【4コース】
20	20:25~21:10 ZUMBA 安藤朋子		登 20:00~21:15 成人スイミング【3.5コース】
21			

木 THURSDAY

	スタジオ	芝エリア	プール
10	9:45~10:15 イージーステップ 橿棒幸子	登 10:15~11:15 【有料】body REmake 中島幸子	登 10:00~12:30 レディーススイミング【3.5コース】
11	10:30~11:15 レギュラーエアロ 橿棒幸子		
12	11:35~12:35 ムーンセラピーヨガ 橿棒幸子	登 12:00~13:00 【有料】TRYnations Lv.2 大西明子	登 12:40~13:10 【個別スイミングパーソナル】【1.5コース】
13	12:50~13:35 Group Centergy 森千紘		13:15~14:05 アクアビクス 岡田里美
14	13:55~14:25 Group Blast 森千紘	登 14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.2 鶴岡友喬	登 14:30~15:30 幼児クラス【3.5コース】
15	14:45~15:45 健美操 鈴木照子		登 15:30~19:00 ジュニアスイミング
16	登 16:15~17:15 【有料】TRYnations Lv.3 森千紘		
17			
18			
19	19:30~20:00 Group Power 鶴岡友喬		登 19:00~21:00 ジュニアスイミング新好【4コース】
20	20:20~20:50 Group Blast 久保田恭平		
21	21:10~21:55 Group Fight 久保田恭平		

金 FRIDAY

	スタジオ	芝エリア	プール
10	9:45~10:45 健康体操 鈴木清美		
11	11:00~11:30 イージーステップ 鈴木清美	登 10:30~11:30 【有料】body REmake 大西明子	登 11:10~12:00 親子ベビー【3.5コース】
12	11:45~12:15 Group Fight 高貴琴美		
13	12:30~13:15 ZUMBA 成岡はるみ		12:30~13:00 水中ジョギング 高貴琴美
14	13:30~14:15 ボディシェイプ 成岡はるみ		登 13:05~13:35 【個別スイミングパーソナル】【1.5コース】
15	14:30~15:15 バレトン ソールシンセシス 成岡はるみ	登 15:00~16:00 【有料】TRYnations Lv.1 木内湧斗	登 14:15~14:45 【個別スイミングパーソナル】【1.5コース】
16	15:30~16:00 イージーステップ 小濱純子		登 15:30~19:00 ジュニアスイミング
17	16:15~17:15 ヨガ 小濱純子		
18	登 17:45~18:45 【有料】TRYnations Lv.4 鶴岡友喬		
19			登 19:00~20:00 ジュニアスイミング新好【4コース】
20	19:30~20:15 レギュラーエアロ 橿棒幸子		
21	20:30~21:00 レギュラーステップ 橿棒幸子		登 20:00~21:15 成人スイミング【3.5コース】
	21:15~21:45 ムーンセラピーヨガ 橿棒幸子		

土 SATURDAY

	スタジオ	芝エリア	プール
10			登 9:00~10:00 ジュニアスイミング
11	登 9:45~11:45 【有料】ジュニアスクール		登 10:00~11:00 ジュニアスイミング【3.5コース】
12	12:00~12:45 レギュラーエアロ 安藤朋子		登 11:00~11:45 【個別スイミングパーソナル】【1.5コース】
13	13:00~13:45 ZUMBA 安藤朋子		登 11:50~12:40 スペシャルマスターズ 仲田実生
14	14:00~14:45 バランスコーディネーション® 安藤朋子	登 14:15~15:15 【有料】TRYnations Lv.3 鶴岡友喬	登 13:00~13:30 【個別スイミングパーソナル】
15	15:00~15:45 リトモス 小山田明香		登 14:30~18:00 ジュニアスイミング
16	16:00~16:45 Group Centergy 森千紘		
17	17:05~17:50 Group Power 鶴岡友喬		
18	18:10~18:55 Group Fight 鶴岡友喬		登 18:00~20:00 ジュニアスイミング新好【4コース】 登 18:00~19:00 水泳塾【2コース】
19	登 19:15~20:15 【有料】TRYnations Lv.4 森千紘		
20			
21			

日 SUNDAY

	スタジオ	芝エリア	プール
10			登 9:00~10:00 ジュニアスイミング
11	10:00~10:45 レギュラーステップ 安藤朋子		登 10:00~11:00 ジュニアスイミング【3.5コース】
12	11:00~11:45 Group Blast 木内湧斗		登 11:10~12:00 親子ベビー【3.5コース】
13	12:00~12:45 ヒップホップ NISHI-YAN		12:15~12:45 クロール 鶴岡裕士
14	13:00~13:45 ZUMBA NISHI-YAN	登 13:00~14:00 【有料】TRYnations Lv.2 久保田恭平	登 13:00~14:00 ジュニアスイミング新好【1.5コース】
15	14:05~14:50 Group Power 木内湧斗		登 14:00~14:30 【個別スイミングパーソナル】
16	15:10~15:55 Group Fight 久保田恭平		登 14:45~15:35 スペシャルマスターズ 本間美弥子【3.5コース】
17	16:15~17:15 ヨガ 吉山志乃		
18			登 17:30~18:30 水泳塾【2コース】
19			
20			
21			