スポーツクラブ ルネサンス 浦安

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 MONDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール
11:10～11:55 ヨガ 長谷川真弓	登 10:30～11:30 【有料】TRYnations Lv.3 関口忍		登 10:45～11:35 【有料】親子ベビースクール
12:10～12:55 ZUMBA 加藤美恵	12:05～12:45 骨格リセットエクササイズ 村山直美		12:05～12:45 アクアビクス 小松弥生
13:10～13:55 Group Fight MARI	登 13:05～14:05 【有料】TRYnations Lv.2 村山直美		12:55～13:25 クロール/背泳ぎ 神宮司深雪
14:15～15:00 Group Centergy 関口忍		14:40～14:55 カラダ・つくる	登 13:30～14:15 【有料】スイミングパーソナル【利用コース】最大2コース
		15:10～15:25 adidasGYM&RUN	登 14:15～15:00 【有料】レッスン【利用コース】1コース
			登 15:15～18:30 【有料】ジュニアスイミングスクール
			登 18:30～19:30 【有料】ジュニアパーソナル【利用コース】1コース
19:15～20:00 UBOUND 野々田好	登 19:15～20:15 【有料】TRYnations Lv.2 橋詰美保		登 20:00～21:00 【有料】成人スクール（初中級/中級）
20:20～21:05 バルトン ソールシンセシス 紫保	登 20:30～21:30 【有料】TRYnations Lv.3 橋詰美保		
21:20～22:05 ヨガ 紫保			

火 TUESDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール
11:10～11:40 ベーシックエアロ 石川泰子		登 10:30～11:30 【有料】body REmake 関口忍	登 10:45～11:35 【有料】親子ベビースクール
11:55～12:40 ZUMBA 石川泰子	11:50～12:20 お腹・お尻シェイプ		登 11:45～12:45 【有料】成人スクール（初中級/中級）
	12:25～12:40 カラダ・つくる		
12:55～13:40 ボディシェイプ 藤川和美	13:00～13:30 Group Centergy 村山直美	13:15～13:35 ストレッチポール®	13:00～13:30 アクアビクス 植村有紀子
14:00～14:30 カーディオキックボクシング【暗闇】 大坂寛瑛	13:50～14:30 バランスコーディネーション® 長谷川真弓		
	14:45～15:25 アロマヒーリングヨガ 村山直美		
			登 15:15～18:30 【有料】ジュニアスイミングスクール
登 16:40～17:40 【有料】avex Dance Master キッズベーシック HiKARU☆	登 17:00～18:00 【有料】ジュニアクラッカ!ルエスクール 岩﨑多賀子		
登 18:10～19:40 【有料】avex Dance Master ティーン HiKARU☆	18:25～18:55 バルトン ソールシンセシス 橋詰美保		登 19:00～20:00 エンジョイマスターズ 福永祐太
20:00～20:45 Group Power 松本浩史	登 19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.4 橋詰美保	20:30～20:45 HEAT-HIIT	登 20:00～21:00 【有料】成人スクール（中上級）
21:05～21:50 Group Fight 大坂寛瑛	登 20:40～21:40 【有料】TRYnations Lv.1 村上広明	21:10～21:30 ストレッチポール®	

水 WEDNESDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール
11:10～11:55 ヨガ 桑原かをる			登 10:15～11:00 【有料】スイミングパーソナル【利用コース】1コース
		11:35～11:50 カラダ・うごく	登 11:00～12:00 【有料】成人スクール（初中級）
12:10～12:40 バルトン ソールシンセシス 関口忍	12:05～12:50 太極拳 西山和宏		登 12:00～13:00 エンジョイマスターズ 宮下美奈子
12:55～13:40 Group Power MARI	13:05～13:45 ベーシックエアロ 藤井美恵	登 13:00～14:00 【有料】body REmake 関口忍	登 13:10～14:45 【有料】スイミングパーソナル【利用コース】最大2コース
13:55～14:25 Group Fight MARI	登 14:15～15:15 【有料】TRYnations Lv.1 村山直美		
14:40～15:25 ヒップホップ NISHI-YAN			
15:40～16:25 ZUMBA NISHI-YAN			登 15:15～19:30 【有料】ジュニアスイミングスクール
登 17:45～18:45 【有料】avex Dance Master キッズベーシック HIRO	18:30～19:15 温ヨガ 紫保		
19:35～20:20 Group Fight MARI	登 19:35～20:35 【有料】TRYnations Lv.3 大坂寛瑛	登 19:30～20:30 【有料】body REmake 村山直美	登 20:00～21:00 【有料】成人スクール（初中級/中級）
20:35～21:05 ZUMBA 石川泰子	登 20:50～21:50 【有料】TRYnations Lv.2 大坂寛瑛	20:50～21:05 カラダ・うごく	
21:20～22:05 Group Centergy 橋詰美保			

木 THURSDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール
11:10～11:55 リトモス RICA	11:10～11:55 健康体操 石﨑好美	11:35～11:50 カラダ・うごく	登 10:45～11:35 【有料】親子ベビースクール
12:10～12:55 レギュラーエアロ 村岡好子	12:15～12:55 アロマヒーリングヨガ 関口忍	12:05～12:20 お尻シェイプ	11:45～12:15 ピヨンドミラクル アクア 江川仁美
		12:40～13:00 ストレッチポール®	登 12:25～13:25 【有料】成人スクール（初中級/中級）
13:10～13:55 フラダンス 松浦真弓	13:15～14:00 Group Centergy 関口忍		登 13:30～14:30 【有料】成人スクール（中上級）
14:20～15:05 ベーシックステップ HIROKO	登 14:30～15:30 【有料】TRYnations Lv.2 関口忍		
15:20～16:05 ラテンエアロ 桑原和佳子			登 15:15～18:30 【有料】ジュニアスイミングスクール
	登 18:00～19:00 【有料】TRYnations Lv.2 村山直美		
19:35～20:20 Group Centergy 橋詰美保	登 19:15～20:15 【有料】TRYnations Lv.1 村山直美		登 19:00～20:00 【有料】成人スクール（中級）
20:35～21:20 リトモス RICA	20:40～21:25 ボディシェイプ 石川泰子	20:45～21:00 HEAT-HIIT	

金 休館日

土 SATURDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール
登 9:00～10:00 【有料】avex Dance Master キッズスターター HiKARU☆			登 8:00～12:00 【有料】ジュニアスイミングスクール
登 10:15～11:15 【有料】ピラティス 紫保	登 10:00～11:00 【有料】TRYnations Lv.3 大坂寛瑛		
11:30～12:15 レギュラーエアロ 笠井維／鈴木敦行	登 11:20～12:20 【有料】avex Dance Master リトルキッズ HiKARU☆		
12:30～13:15 リトモス RICA	登 12:45～13:45 【有料】TRYnations Lv.2 大坂寛瑛	登 13:05～14:05 【有料】body REmake 村山直美	
13:30～14:15 Group Power MARI			登 13:15～16:30 【有料】ジュニアスイミングスクール
14:30～15:15 Group Fight MARI	14:25～15:10 健美操 鈴木いずみ		
15:30～16:15 ZUMBA 佐々木光	登 15:25～16:25 【有料】TRYnations Lv.4 松本浩史		
登 16:35～17:20 UBOUND 野々田好	登 16:40～17:40 【有料】TRYnations Lv.1 松下紗良		登 16:30～17:30 【有料】ジュニアパーソナル【利用コース】1コース
17:40～18:10 Group Centergy 村山直美			
18:25～18:55 カーディオキックボクシング【暗闇】 大坂寛瑛			登 18:00～19:00 スペシャルマスターズ 福永祐太

日 SUNDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール
登 9:00～10:00 【有料】avex Dance Master キッズスターター Don			登 8:00～10:00 【有料】ジュニアスイミングスクール
登 10:05～11:05 【有料】avex Dance Master キッズベーシック Don			登 10:00～11:00 【有料】親子水泳
11:30～12:15 Group Fight 松本浩史	12:00～12:15 カラダ・うごく		登 11:00～11:50 【有料】親子ベビースクール
12:35～13:20 バルトン ソールシンセシス 橋詰美保	登 12:45～13:45 【有料】TRYnations Lv.1 村上広明		登 12:10～13:10 【有料】ジュニアパーソナル【利用コース】最大2コース
13:35～14:20 ZUMBA 藤田ひとみ	14:05～14:20 HEAT-HIIT		登 13:15～14:15 【有料】ジュニアスイミング体験会【利用コース】1コース
14:35～15:05 adidasGYM&RUN【暗闇】 松本浩史			14:45～15:15 クロール/背泳ぎ 倉地怜美
15:20～16:05 Group Centergy 米山美樹			15:30～16:10 アクアビクス 小松弥生
16:25～17:10 UBOUND【暗闇】 米山美樹			
登 18:00～19:30 【有料】avex Dance Master K-POP katsura			

プールコース制限について

ジュニアスイミングスクールの準備の為、
スクール開始15分前より、
利用コースを制限させていただきます。
ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

プログラム参加について

※プログラムは定員制になります。定員をご確認の上、スタジオ予約WEBシステムよりご予約ください。
【赤スタジオ】 50名　その他⇒　UBOUND40名　GroupPower/ステップ36名　ボディシェイプ30名
【青スタジオ】 25名　その他⇒エアロ/ボディシェイプ20名
※芝エリア【定員10名/※HEAT-HIITは定員8名】レッスン開始15分前より芝エリアにてチケットを配布しております。
※温プログラム参加の場合、500ml以上の水分が必要となります。