スポーツクラブ
ルネサンス ユーカリが丘

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 MONDAY

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
	9:40～9:55 [映像]モーニングストレッチ		
	10:05～10:20 [映像]カラダ・うごく		
	10:30～11:00 [映像]ピラティス 予約不要		10:20～10:50 水中ウォーキング 百瀬佳美
11:15～12:00 Group Fight Kami	11:15～11:45 腰痛予防ストレッチ 鈴木真樹子		登 11:00～11:30 [有料]スイミングパーソナル ルネサンススイミングコーチ
	12:00～12:20 ストレッチポール® クラブ・スタッフ		11:40～12:10 背泳ぎ ルネサンススイミングコーチ
12:15～12:55 ZUMBA 安藤朋子		登 12:30～13:30 [有料]TRYnations Lv.1 高城悠太	12:20～13:05 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ
13:15～13:55 ベーシックステップ 安藤朋子	12:45～13:30 バレトン ソールシンセシス 山口広美		13:15～13:45 アクアビクス 百瀬佳美
		13:45～14:00 お腹シェイプ	
	13:50～14:35 ヨガ 中西雅子	14:10～14:25 お尻シェイプ	登 13:55～14:25 [有料]スイミングパーソナル ルネサンススイミングコーチ
14:20～14:50 UBOUND 植村有紀子			
	登 14:50～15:50 [有料]body REmake 古川貴人		登
15:10～15:40 イージーステップ 山口広美			
16:00～16:45 バランスコーディネーション® 山口広美			15:00～18:45 [有料]ジュニアスクール
	登 16:30～17:30 [有料]ジュニアスクール 予約不要		
	17:45～18:15 [映像]Group Fight 予約不要		
18:40～19:25 リトモス Yuu	18:45～19:30 ヨガ SATOMI		
		19:15～19:30 お腹シェイプ	
19:45～20:30 Group Power 高城悠太	19:50～20:20 ホットヨガ SATOMI	登 19:45～20:45 [有料]TRYnations Lv.2 山崎哲弥	
20:45～21:15 カーディオキックボクシング[隠語] 高城悠太	20:40～21:25 ヨガ SATOMI		

火 休館日

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
	9:40～9:55 [映像]モーニングストレッチ		
	10:05～10:20 [映像]カラダ・うごく		
	10:30～11:00 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要		登 10:00～11:35 [有料]ベビースクール
11:15～11:45 リトモス Yuu	11:15～11:45 Group Centergy 小田友美	11:15～11:30 お腹シェイプ	
12:00～12:45 ヨガ SATOMI	12:05～12:45 アロマヒーリングヨガ 小田友美	登 12:30～13:30 [有料]TRYnations Lv.2 市田玄樹	登 12:00～13:00 [有料]成人スクール
13:00～13:45 Group Power 古川貴人	13:00～13:20 ストレッチポール® クラブ・スタッフ		登 13:00～14:00 [有料]成人スクール / 登 13:05～13:50 [映像]スイミングパーソナル
	13:35～13:50 adidasGYM&RUN		
14:05～14:50 Group Fight 古川貴人	14:05～14:35 ヨガ Yoko		14:15～14:45 ミットアクア 百瀬佳美
15:05～15:35 ベーシックエアロ 横山恵子	14:50～15:20 ヨガ Yoko		登
15:50～16:35 ZUMBA 安藤朋子	15:35～16:35 太極拳 新谷京子		15:00～18:45 [有料]ジュニアスクール
16:50～17:35 レギュラーエアロ 安藤朋子	17:00～17:30 [映像]Group Fight 予約不要		
	17:45～18:15 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要		
	18:30～18:45 [映像]お尻シェイプ		
19:00～19:45 Group Fight 名雪久美	19:00～19:45 Group Centergy サイトウ・テツヤ	18:45～19:00 お腹シェイプ	
		登 19:15～20:15 [有料]TRYnations Lv.4 古川貴人	
20:05～20:50 レギュラーエアロ 横山恵子	20:00～20:15 [映像]adidasGYM&RUN		登 20:00～21:00 [有料]成人スクール
	20:30～21:00 [映像]ピラティス 予約不要	登 20:30～21:30 [有料]TRYnations Lv.1 川口山登	

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
	9:40～9:55 [映像]モーニングストレッチ		
	10:05～10:20 [映像]カラダ・うごく		
	10:30～11:00 [映像]ピラティス 予約不要		10:30～11:00 ビコンドミラクル アクア ルネサンススイミングコーチ
11:15～12:00 Group Centergy 藤波友子	11:15～12:00 バランスコーディネーション® 山口広美		
12:15～13:00 レギュラーエアロ 横山恵子	12:20～13:05 ホットヨガ 藤波友子	登 12:30～13:30 [有料]TRYnations Lv.1 古川貴人	登 12:00～13:00 [有料]成人スクール
13:20～13:50 UBOUND 藤波友子	13:20～13:50 温腰痛予防ストレッチ 鈴木真樹子		登 13:00～14:00 [有料]成人スクール
		13:45～14:00 お腹シェイプ	
14:10～14:55 バレトン ソールシンセシス 紫保	14:05～14:45 骨盤リセットエクササイズ 寺北恵子	14:10～14:25 お尻シェイプ	登 14:10～14:40 [有料]スイミングパーソナル
15:10～15:55 ヨガ 寺北恵子	登 15:00～16:00 [有料]TRYnations Lv.2 市田玄樹		登
16:10～16:50 骨盤リセットエクササイズ 寺北恵子			15:00～18:45 [有料]ジュニアスクール
	16:30～17:00 [映像]Group Fight 予約不要		
	17:15～17:45 [映像]ベーシックエアロ 予約不要		
	18:00～18:30 [映像]Group Groove 予約不要		
18:50～19:20 Group Power 古川貴人	18:45～19:30 ヨガ 濱純子	19:15～19:30 お腹シェイプ	
19:45～20:15 カーディオキックボクシング[隠語] 藤崎結衣	登 19:45～20:45 [有料]TRYnations Lv.3 高城悠太		19:40～20:10 背泳ぎ ルネサンススイミングコーチ
20:30～21:15 ヨガ 濱純子	21:00～21:30 [映像]Group Centergy 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
	9:40～9:55 [映像]モーニングストレッチ		
	10:05～10:20 [映像]カラダ・うごく		
	10:30～10:45 [映像]お尻シェイプ		登 10:00～11:35 [有料]ベビースクール
11:15～12:00 リトモス Miho	登 11:00～12:00 [有料]body REmake 鈴木真樹子	11:15～11:30 お腹シェイプ	
		11:40～11:55 お尻シェイプ	11:45～12:15 背泳ぎ ルネサンススイミングコーチ
12:15～13:00 Group Fight Kami	12:30～13:10 アロマストレッチ 鈴木真樹子	登 12:30～13:30 [有料]TRYnations Lv.2 市田玄樹	12:25～12:55 アクアビクス 川口八重子
13:15～14:00 Group Centergy Kami	13:30～14:15 ヨガ 中西雅子		13:05～13:50 スペシャルマスターズ ルネサンススイミングコーチ
14:20～14:50 カーディオキックボクシング[隠語] 鈴木真樹子	登 14:30～15:30 [有料]TRYnations Lv.2 高城悠太		登
15:05～15:45 ベーシックステップ 川口八重子			
16:05～16:50 ピラティス 川口八重子	15:50～16:20 [映像]Group Centergy 予約不要		15:00～18:45 [有料]ジュニアスクール
	16:35～17:05 [映像]Group Fight 予約不要		
	17:20～17:35 [映像]リフレッシュストレッチ		
	17:50～18:05 [映像]adidasGYM&RUN		
	18:20～18:50 [映像]Group Groove 予約不要		
19:00～19:45 Group Centergy 山口隆弘	登 19:15～20:15 [有料]TRYnations Lv.1 藤崎結衣	19:15～19:30 お腹シェイプ	
20:00～20:30 バレトン ソールシンセシス 山口隆弘			
20:50～21:20 Group Power 山崎哲弥	20:45～21:25 温ボディメイクヨガ 山口隆弘		

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
	9:40～10:10 [映像]Group Centergy 予約不要		
	10:30～11:00 [映像]Group Groove 予約不要		登
11:15～12:00 Group Centergy 米山美樹	11:15～11:30 [映像]adidasGYM&RUN		
	11:50～12:35 ヨガ SATOMI		
12:20～13:05 Group Power 米山美樹		12:30～12:45 お腹シェイプ	
	登 13:00～14:00 [有料]TRYnations Lv.2 上坂陽成		
13:30～14:15 ZUMBA 中塚奈々			
		14:15～14:30 お尻シェイプ	
14:30～15:15 レギュラーエアロ 中塚奈々	14:30～15:30 フラダンス MICHI		
15:45～16:30 Group Power 高城悠太	15:45～16:15 [映像]Group Fight 予約不要		
			10:00～16:45 [有料]ジュニアスクール
17:00～17:45 Group Fight 古川貴人	登 17:00～18:00 [有料]TRYnations Lv.3 中村有志		
			登 18:00～19:00 [有料]成人スクール
18:15～19:15 ヨガ SATOMI	登 18:15～19:15 [有料]TRYnations Lv.4 古川貴人		

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
	9:40～10:10 [映像]Group Centergy 予約不要		
	10:30～11:00 [映像]Group Groove 予約不要		登
11:15～12:00 Group Centergy 山中育美	11:15～11:30 HEAT-HIIT		10:00～12:15 [有料]ジュニアスクール
12:30～13:15 Group Fight 名雪久美	登 12:20～13:20 [有料]body REmake 山中育美		12:25～12:55 アクアビクス 植村有紀子
		13:00～13:15 お腹シェイプ	
13:40～14:10 UBOUND 植村有紀子	13:40～14:20 温アロマストレッチ 山中育美	13:30～13:45 お尻シェイプ	登 13:00～14:35 [有料]ベビースクール
14:30～15:30 ヨガ 藤井佳奈	登 15:00～16:00 [有料]TRYnations Lv.1 山崎哲弥		
15:45～16:30 レギュラーエアロ 原以子			
	登 16:30～17:30 [有料]TRYnations Lv.2 藤崎結衣		
17:00～17:45 Group Power 山崎哲弥			

温/ホットプログラムのお知らせ

◆温プログラム:室温28℃～30℃◆ホットプログラム:室温32～36℃
※プログラムにご参加のお客様は、お飲み物(500ml以上)をご用意ください。
※ホットプログラムにご参加のお客様は、バスタオルをご用意ください。

定員に関するご案内

[定員35名]第1スタジオ(ツールを使用しないプログラム)
[定員33名]第1スタジオ(ツールを使用するプログラム)
[定員30名]Group Power・ステップ・UBOUND
[定員18名]第2スタジオ(ツールを使用しないプログラム)
[定員16名]第2スタジオ(ツールを使用するプログラム)
[定員なし]映像プログラム

映像プログラムのお知らせ

※レッスンの途中入退場が可能です。

ファンクショナルエリアについて

ファンクショナルエリアでは
トライネーションズやショートレッスン(お腹シェイプ・お尻シェイプ)を実施するエリアとなります。上記レッスンが無い場合はご自由にご利用いただけます。
※ショートレッスンはチケット制となります。開始30分前にフレックスカウンターにて受付いたします。(先着順)