スポーツクラブ Lite!ルネサンス 横浜

2024 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、WFR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。 ② ……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	火元	JESDAY			水 WE	DNESDA	Υ		木加	URSDAY				金 FRI	DAY			± SAT	URDAY			E SUN	NDAY			
休	スタジオ	2F芝エリア	大プール	小プール	スタジオ	2F芝エリア	大プール	小プール	スタジオ	2F芝エリア	大プール	小プール	10	スタジオ	2F芝エリア	大プール	小プール	スタジオ	2F芝エリア	大プール	小プール	スタジオ	2F芝エリア	大プール	小プール	10
館日	10:30~11:0 腰痛予防ストレッ 小幡諒	0 10:20~11:20 「有料]body REmake 梶山瞳		- 10:00~11:15 指定幼稚園水泳レッスン	10:30~11:00 ZUMBA 佐藤由美子			回 10:10~11:00 親子ベビー 10:00~準備にて使用します	10:20~11:05 温ヨガ 石原恵		<u>⊕</u>		m	10:20~11:05 パトンソールシンと 松本直美	10:20~11:20 【有料body REmake 井上義夫	<u>.</u>	10:10~11:00 親子ベビー 10:00~準備に使用します	10:20~10:50 ヨガ田部百合恵	.	10:00~11:30 ジュニアスクール				10:00〜11:30 ジュニアスクール		m
12	11:20~11:5 ベーシックエア 高橋希	0			11:20~12:05 Group Centergy AMI	11:20~12:20 [相]TRYnations Lv.2 我妻陽子			11:25~12:10 Group Power 加藤美干恵		11:00〜12:00 成人スクール (初中級) 1コース使用します		12	11:20~12:00 レギュラーエアロ 松本直美		11:00〜12:00 成人スクール (初中級) 1コース使用します		11:10~11:40 UBOUND 小幡諒	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.1 梶山瞳	11:45~12:45		11:00~11:45 Group Groove 芥川絵里		曼		12
100	12:05~12:5 ZUMBA 高橋希	12:00~13:00 [科]TRYnations Lv.4 井上義夫			12:20~13:05 パトンソールシンセシス 鈴木咲恵子	B			12:30~13:15 Group Fight Kami		12:10~12:50 アクアビクス MIHO		m	12:20~13:05 Group Fight 芥川絵里				12:00~12:30 Group Fight 井上義夫 12:45~13:30	12:20~13:20 [有料]TRYnations Lv.3 增成涼也	成人スクール (初中級)(中上級) 2コース使用します		12:15~13:00 Group Fight 芥川絵里	12:15~13:15 [有料]TRYnations Lv.4 井上義夫	11:45~12:50 親子ベビー		13
	13:05~13:8 Group Groo 梶山瞳	oo eve	13:30~14:00 ビヨンドミラクル アクア 細田麻涼佳		13:20~14:00 ベーシックエアロ 鈴木咲恵子	12:45~13:45 有料]TRYnations Lv.1 梶山瞳	13:30~14:20 ミットアクア		13:30~13:45 adidasGYM&RUN		13:00~14:00 成人スクール (中上級) 1コース使用します			13:25~13:55 UBOUND 佐藤直樹				Group Groove 佐藤由美子				13:20~13:50 UBOUND[暗闇] 梶山瞳	13:30~14:30			
14	14:10~14:5 Group Fig 井上義夫	5 14:00~15:00 有料 TRYnations Lv.2 小、幡諒			14:15~15:00 レギュラーエアロ 鈴木咲恵子		八尋敦子		13:55~14:10 お腹シェイプ 14:30~15:00 Group Blast 佐藤直樹	14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.3 框口暗			14	14:15~15:00 Group Groove 前田真由美	14:00~15:00 [有料]body REmake 小幡諒			13:45~14:45 有料開講枠 ※難は脈を確認ください				14:15~15:00 パトンソールシンセシス 土居祥子	. [南]TRYnations Lv.2 井上義夫	図14:20~14:50 スイミングパーソナル 北下剛		14
15	15:20~16:0	3ガ	3		15:15~16:00 ヨガ 榎並麻紀子		2		15:20~16:05 Group Centeray		a		15	15:20~16:00 アロマストレッチ				15:00~15:30 ベーシックエアロ 茂木まゆみ		12:45〜18:00 ジュニアスクール		15:20~16:05 Group Centergy 土居祥子		15:00~16:00 ジュニアスイミング育成クラス 3コース使用します		15
16	土居祥子		-		<u>a</u>				加藤美千恵				16	井上義夫				15:50~16:35 青竹ビクス® 茂木まゆみ				土居祥子 16:25~16:55 Group Power		16:00~17:00 有料開講枠 ※無明継を觀(ださい)		16
17			15:15〜18:30 ジュニアスクール -		16:20~17:20 キッズフィット(幼児小学生)		15:15〜18:30 ジュニアスクール				15:15〜18:30 ジュニアスクール		177					16:50~17:20 Group Power 小幡諒				小幡諒		17:00~18:00 スペシャルマスターズ		17
18													18			17:45~19:00 ジュニアスクール		17:40~18:10 Group Fight Kami			-	Group Blast 布澤英介		※要マスターズ登録		18
19			18:30~19:30 - ジュニアスイミング育成クラス 3コース使用します				18:30~19:30 ジュニアスイミング育成クラス 3コース使用します				18:30~19:30 ジェアスイミング消散プス 3コース使用します		19					18:30~19:00 Group Blast 芥川絵里								19
20	19:30~20: Group Center 鈴木咲恵子	OV お尻シェイフ	19:30~20:30 成人スクール (初中級)(中上級) 2コース使用します		19:20~20:05 Group Fight 吉澤鉄失	19:40~20:00 肩・二の腕シェイプ ※予約不要 20:10~20:30 お腹シェイプ			19:30~20:15 Group Power 佐藤直樹	の限ンエイノ ※予約不要	19:30~20:30 成人スクール (初中級)(中上級) 2コース使用します		20	19:30~20:00 UBOUND[暗闇] 小幡諒												20
21	20:30~21: Group Pow 吉澤鉄矢	5 er	20:30~21:10 ミットアクア 八尋敦子		20:20~20:50 UBOUND[暗闇] 伊佐干尋 21:05~21:35	の腹グエイブ ※予約不要	20:15~21:15 スペシャルマスターズ ※要マスターズ登録		20:40~21:25 Group Groove 前田真由美		20:30~21:10 アクアビクス 川前幸子		21	20:15~20:45 Group Fight 吉澤鉄失 21:00~21:45												21
22					Group Centergy 伊佐千尋								22	Group Blast 久手堅優生	,											222