スポーツクラブ ルネサンス 港南台

2024 07▸09 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

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:30～10:10 ベーシックエアロ 松本直美	9:30～10:00 腰痛予防ストレッチ 石橋崇子	
10:30～11:00 バレトン ソールシンセシス 松本直美	10:30～11:00 Group Centergy 石橋崇子	10:00～10:50 アクアビクス 松本顕子
11:30～12:00 Group Power 石橋崇子	11:15～11:45 ベーシックエアロ 松本直美	登 11:00～12:00 エンジョイマスターズ
12:20～12:40 リフレッシュストレッチ 坂田桂子	12:00～12:45 バランスコーディネーション® 辻妙子	12:30～13:00 アクアビクス 若井裕子
13:00～13:30 【映像】Group Groove 予約不要	登 13:30～14:30 ピラティス【有料スクール】 誉田和江	13:15～14:05 ミットアクア 辻妙子
13:45～14:25 骨格リセットエクササイズ 片野麻衣子		
14:45～15:30 太極拳 鈴木一恵	15:00～15:30 ZUMBA 誉田和江	登 14:45～21:30 ジュニア スイミング スクール
15:45～16:25 レギュラーエアロ 山崎麻里	15:45～16:15 【映像】Group Fight 予約不要	
16:40～17:10 【映像】Group Centergy 予約不要	登 17:00～19:10 ジュニア カルチャースクール ジュニアダンス	
19:45～20:30 Group Centergy Asuka	20:00～20:30 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	
登 20:45～21:45 Group Fight【有料プログラム】 Asuka	20:45～21:15 ヨガ 志田久実子	
	21:30～21:50 ストレッチポール® 白石惇大	21:30～22:00 背泳ぎ

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:30～10:00 Group Centergy 松本直美	9:30～10:00 Group Fight 坂田桂子	登 9:30～10:00 スイミング パーソナルレッスン
10:20～11:05 リトモス 右田かおり	10:30～11:00 ダンスエアロ 島田千里	登 10:10～11:00 親子ベビー スクール
11:30～12:15 ヨガ 鈴木修一郎	11:15～11:45 ダンスエアロ 島田千里	11:10～11:40 ビヨンドミラクル アクア 荒木朋子
12:30～12:45 【映像】カラダ・うごく		登 12:00～13:00 成人スイミング スクール
13:00～13:30 ベーシックエアロ KAYO	13:00～13:30 【映像】Group Centergy 予約不要	
13:45～14:30 ZUMBA KAYO	13:45～14:15 青竹ビクス® 島田千里	登 13:45～21:30 ジュニア スイミング スクール
14:45～15:25 レギュラーエアロ 綱川明子		
15:45～16:15 UBOUND【暗闇】 鈴木ほのか	登 16:00～19:20 ジュニア カルチャースクール ジュニアダンス	
登 16:45～17:45 ジュニア カルチャースクール KIDS FIT		
19:45～20:15 Group Centergy 三上里歩		
20:30～21:00 Group Power 鈴木ほのか	20:30～21:00 【映像】Group Groove 予約不要	
21:15～22:00 Group Blast 中村幸志郎	21:30～21:50 ストレッチポール® 脇山和人	

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:30～10:00 ベーシックエアロ 松本直美	9:30～9:45 モーニングストレッチ	
10:20～11:00 レギュラーエアロ 松本直美	10:15～11:00 ヨガ 石橋崇子	登 10:10～11:00 親子ベビー スクール
11:30～12:15 Group Centergy 貴方彩乃	11:15～11:45 バレトン ソールシンセシス 松本直美	11:00～11:50 アクアビクス 辻妙子
12:45～13:30 Group Fight 貴方彩乃	登 12:00～12:40 アロマヒーリングヨガ 坂田桂子	登 12:00～13:00 成人スイミング スクール
13:45～14:30 ビヨンドパワーヨガ 坂田桂子	13:00～13:15 【映像】お腹シェイプ	13:10～13:40 クロール
	13:20～13:35 【映像】お尻シェイプ	
	13:40～13:55 【映像】カラダ・うごく	13:45～14:15 背泳ぎ
14:45～15:15 Group Blast 樋口家与依	14:45～15:15 【映像】ピラティス 予約不要	登 14:15～14:45 スイミング パーソナルレッスン
15:30～16:00 Group Centergy 樋口家与依		登 14:45～19:30 ジュニア スイミング スクール
16:15～16:45 【映像】Group Power 予約不要	登 16:40～18:50 ジュニア カルチャースクール 新極真会空手	
19:45～20:30 Group Fight 渡邉悠斗	20:00～20:30 レギュラーエアロ 高橋希	登 19:30～20:30 成人スイミング スクール
20:45～21:15 ZUMBA 高橋希	20:50～21:20 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	
登 21:30～22:30 ZUMBA【有料プログラム】 高橋希	21:30～21:50 ストレッチポール® 田端隼	

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:30～10:00 Group Fight 貴方彩乃	9:30～9:50 トレーニングヨガ 坂田桂子	登 9:30～10:00 スイミング パーソナルレッスン
10:20～11:05 リトモス 荒金由乃	10:05～10:20 adidasGYM&RUN	登 10:10～11:00 親子ベビー スクール
11:20～12:00 レギュラーエアロ 荒金由乃	登 10:40～11:40 ピラティス【有料スクール】 高橋亜紀	登 11:00～12:00 エンジョイマスターズ
12:15～12:30 adidasGYM&RUN	12:00～12:30 青竹ビクス® 高橋亜紀	12:05～12:35 背泳ぎ
12:45～13:25 チャレンジエアロ 遠藤奈美子	12:45～13:15 Group Centergy 三上里歩	12:45～13:35 アクアビクス 野口かおり
13:45～14:15 Group Fight 三上里歩	13:35～14:20 バレトン ソールシンセシス 川野幸子	登 14:15～14:45 スイミング パーソナルレッスン
14:35～15:15 レギュラーエアロ 川野幸子	14:35～15:15 ベリーシェイプ 山崎麻里	登 14:45～19:30 ジュニア スイミング スクール
15:30～16:15 ヨガ 川野幸子	登 15:45～18:55 ジュニア カルチャースクール チアダンス	
16:30～17:15 フラダンス タエカ		
19:30～20:00 Group Blast 中村幸志郎		登 19:30～20:30 成人スイミング スクール
20:15～21:00 Group Power 渡邉悠斗	20:40～21:10 【映像】Group Centergy 予約不要	登 20:30～21:30 スペシャル マスターズ
21:20～22:05 Group Fight 佐藤純	21:40～22:00 ストレッチポール® 脇山和人	

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:30～10:15 Group Fight 須藤蘭	9:30～10:10 ベーシックエアロ 堤佳代子	登 8:45～10:45 ジュニア スイミング スクール
10:30～11:15 Group Blast 鈴木ほのか	10:30～11:00 バレトン ソールシンセシス 志田久実子	登 11:00～12:00 スペシャル マスターズ
11:30～12:10 レギュラーエアロ 志田久実子	11:30～12:15 Group Centergy 片野麻衣子	12:10～13:00 ミットアクア 野口かおり
12:40～13:25 ヨガ 志田久実子	登 13:10～16:30 ジュニア カルチャースクール クラシックバレエ	登 13:15～19:00 ジュニア スイミング スクール
13:45～14:25 骨格リセットエクササイズ 片野麻衣子		
登 14:45～15:45 リトモス【有料プログラム】 TOMO		
16:00～16:30 リトモス TOMO		
16:50～17:20 UBOUND【暗闇】 鈴木ほのか		
17:45～18:15 チャレンジエアロ 遠藤奈美子		
登 18:30～19:30 チャレンジエアロ【有料プログラム】 遠藤奈美子	登 18:30～19:30 ピラティス【有料スクール】 誉田和江	登 19:00～20:00 成人スイミング スクール
19:45～20:30 Group Centergy 小浜七海		
20:45～21:15 Group Fight 渡邉悠斗	20:40～21:10 【映像】Group Groove 予約不要	
21:30～22:00 Group Power 谷川涼	21:20～21:35 【映像】adidasGYM&RUN	

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:30～10:00 レギュラーエアロ 粕谷由美		登 8:45～12:15 ジュニア スイミング スクール
10:20～11:00 チャレンジエアロ 粕谷由美	10:15～11:00 太極拳 小笠原千秋	
11:30～12:00 Group Blast Asuka	11:30～12:00 ベーシックエアロ 粕谷由美	
12:30～13:15 Group Centergy 松本直美	12:30～13:00 【映像】Group Groove 予約不要	12:30～13:00 背泳ぎ / 登 12:40～13:40 親子ベビー スクール
登 13:30～14:30 Group Power【有料プログラム】 Asuka	13:30～14:00 バレトン ソールシンセシス 前田真由美	
	14:15～14:45 ピラティス 前田真由美	
15:00～15:30 Group Fight Asuka	15:00～15:30 ZUMBA 前田真由美	
15:45～16:30 Group Power 鈴木ほのか	15:45～16:15 【映像】Group Centergy 予約不要	
16:45～17:15 adidasGYM&RUN【暗闇】 白石惇大		

プログラムのご案内

スタジオのプログラムはWEBよりご予約下さい。
プールプログラムは15分前より1Fプールサイドカウンターにて整理券をお配りします。

映像レッスンはWEB予約が不要で、入退出が自由にいただけるプログラムです。