

4月～6月 ルネサンス港南中央プログラムスケジュール

 ...初めての方も安心してご参加いただけます。
 ...別途会員登録が必要なレッスンです。
 ¥ ...有料プログラム(別途申し込みが必要です。)
 ...

月曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00				
10:30	レギュラーエアロ 茂木 まゆみ	10:20~11:05 バランス コーディネーション 長谷部 智美	10:30~10:45 【映像】モーニングストレッチ15	10:30~11:30 成人 スイミング スクール
11:00			11:00~12:00 TRYnations Lv.1	
11:25	ベーシックエアロ 長谷部 智美	11:20~12:05 Group Centergy 郷 美里愛		11:40~12:30 アクアピクス 廣瀬 百合香
12:00			12:15~13:15 bodyREmake	
12:15	ヨガ 榎並 麻紀子	12:20~12:50 Group Groove 佐藤 由美子		12:35~13:05 青泳ぎ/1月~7月~ クロール/4月~10月~
13:00		13:05~13:20 お腹シェイプ 中村 優美		13:10~13:40 ミラクルアクア 野村 美智代
13:20	ZUMBA 佐藤 由美子	13:35~13:50 adidasGYM&RUN 中村 優美	13:30~14:30 TRYnations Lv.3	
14:00				
14:10	Group Fight 中村 優美	14:10~14:40 腰痛予防ストレッチ 青木 一真		
15:00		14:55~15:40 リフレッシュヨガ 河崎 優美子		
15:00	15:00~15:45 パレトン ソールシンセシス 鈴木 咲恵子		15:15~16:15 bodyREmake	
16:00				
16:00	16:00~16:45 Group Centergy 鈴木 咲恵子		16:45~17:00【映像】 adidas GYM&RUN	
17:00		16:00~19:10 ジュニア チアリーディング	17:15~17:45【映像】 Group Groove	17:00~19:00 ジュニア スイミング スクール
18:00			18:00~18:30【映像】 Group Centergy	
19:00	18:50~19:30 チャレンジエアロ 志田 久実子			19:00~20:00 成人 スイミング スクール
20:00	19:45~20:15 Group Fight 薄葉 勇太	19:45~20:15 パレトンソールシンセシス 志田 久実子	20:00~21:00 bodyREmake	20:20~20:50 アクアピクス 若井 裕子
21:00	20:35~21:05 UBOUND【音響WORKOUT】 keiko	20:50~21:20 ヒップホップ TETSUO		
22:00	21:25~21:55 Group Blast 尾崎 亘		21:15~22:15 TRYnations Lv.2	

火曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00				
10:20	レギュラーエアロ 山崎 麻里	10:20~11:05 Group Centergy 中村 優美	10:30~10:50【映像】 リフレッシュストレッチ	10:10~11:00 ジュニア スイミング スクール
11:00				
11:15	カラダうごく 岡田 優子	11:20~11:50 イージーステップ 山崎 麻里		11:05~11:35 水慣れ スイミングコーチ
12:00	11:50~12:20 太極拳(初級) 鈴木 一恵		12:00~13:00 TRYnations Lv.2	
13:00	12:35~13:05 太極拳(初級) 鈴木 一恵	12:10~12:50 ベーシックエアロ 山崎 麻里		12:50~13:20 クロール/1月~7月~ 青泳ぎ/4月~10月~
14:00	13:20~14:00 チャレンジエアロ 鈴木 咲恵子	13:15~14:00 リフレッシュヨガ 土居 祥子	13:30~14:00【映像】 温腰痛予防ストレッチ	13:30~14:20 アクアピクス 中嶋 直美
15:00	14:20~14:50 ピラティス 中村 洋子	14:15~15:00 パレトン ソールシンセシス 戸田 陽子	14:15~14:45【映像】 温ボディメイクヨガ	
16:00	15:05~15:50 バランスボディ 中村 洋子		15:15~16:15 TRYnations Lv.2	
17:00	16:05~16:50 ヨガ 中村 洋子	15:30~18:40 ジュニア カワイイ体育教室	17:00~18:00 bodyREmake	14:45~20:45 ジュニア スイミング スクール
18:00			18:20~18:50【映像】 Group Groove	
19:00				
20:00	19:30~20:00 Group Fight 野田 仁美			
21:00	20:15~21:00 Group Centergy 郷 美里愛	20:10~20:55 リトモス TOMO		20:00~21:00 成人 スイミング スクール
22:00	21:15~22:00 Group Power 山本 華世	21:10~21:40 ZUMBA 前田 真由美		21:00~22:00 スペシャル マスターズ 尾崎 智洋

水曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00				
10:20	10:20~11:05 ヨガ 志田 久実子	10:20~10:50 チャレンジエアロ 山崎 麻里	10:30~11:30 bodyREmake	10:10~11:00 ジュニア スイミング スクール
11:00		11:10~11:55 ジャズダンス 鹿野 章子		11:10~11:50 アクアピクス 川前 幸子
12:00	11:25~11:55 Group Blast 山本 華世		12:00~13:00 TRYnations Lv.2	
13:00	12:15~13:00 Group Power 山本 華世	12:10~12:40 青竹ピクス® 押田 真弓		12:20~12:50 水中ジョギング スイミングコーチ
14:00		12:55~13:25 青竹ピクス® 押田 真弓		12:55~13:25 クロール/1月~7月~ 青泳ぎ/4月~10月~
15:00	13:20~13:50 レギュラーステップ 山崎 麻里	13:40~14:10 ZUMBA 佐藤 由美子	13:30~14:00【映像】 ホットヨガ	13:30~14:30 成人 スイミング スクール
16:00	14:20~15:00 レギュラーエアロ 粕谷 由美	14:25~15:10 ビヨンドパワーヨガ 山崎 麻里	14:15~14:35【映像】 ホットリフレッシュストレッチ	
17:00			14:50~15:20【映像】 ホット腰痛予防ストレッチ	
18:00	15:30~16:00 Group Power 奥田 龍成	15:25~16:10 ヨガ 佐藤 由美子	15:35~16:05【映像】 ホットパワーヨガ	
19:00	16:20~17:00 ベーシックエアロ 遠藤 奈美子		16:45~17:15【映像】 骨格リセットエクササイズ	14:45~20:45 ジュニア スイミング スクール
20:00	19:20~20:05 Group Centergy keiko	19:10~19:50 レギュラーエアロ 高橋 希	17:30~18:00【映像】 Group Fight	
21:00	20:20~21:05 Group Blast keiko	20:10~20:50 ビヨンドボディメイクヨガ 高橋 希		20:40~21:10 青泳ぎ/1月~7月~ クロール/4月~10月~
22:00	21:20~22:05 Group Fight 薄葉 勇太	21:10~21:55 Group Groove 郷 美里愛	21:00~22:00 TRYnations Lv.1	

【WEB予約について】

- ◆お1人様、8本まで予約が出来ます。(追加チケットをご購入で、追加した分の予約が取れます)
- ◆15日前のレッスン開始時間～当日開始15分前まで、WEB予約が可能です。
*予約をキャンセルされる際はレッスン開始15分前までにお済ませください。
- ◆スタジオで入場確認を行った時点で予約枠が戻ります。
*無断キャンセルの場合は、翌朝7:00に消化されます。

【スタジオへの入場について】

- ◆入場時、予約スペース番号とお名前を担当インストラクターへお伝えください。
- ◆開始5分前以降は、予約していない方をご案内することがございます。

※プールプログラム・スクール実施時には自由遊泳・歩行コースを2～4コースに制限させていただきます。
 ※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。
 ※インストラクターが実施するプログラムは全て定員制となります。スタジオはWEB予約、プールはレッスン開始15分前よりプールカウンターにてご予約いただけます。

4月～6月 ルネサンス港南中央プログラムスケジュール

 …初めての方も安心してご参加いただけます。
 …別途会員登録が必要なレッスンです。
 ¥ …有料プログラム(別途申し込みが必要です。)

	木曜日				土曜日				日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
10:00								10:00～10:50 ジュニア スイミング スクール					
10:15～10:55	ラテンエアロ 鈴木 咲恵子	10:20～10:50 パレトソールシンセシス 前田 真由美	10:30～10:45【映像】 モーニングストレッチ	10:10～11:00 ジュニア スイミング スクール	10:20～11:00 ベーシックエアロ 椎谷 あずみ	10:20～11:05 ヨガ 周田 洋子	10:30～11:30 TRYnations Lv.4	11:00～12:00 成人 スイミング スクール	10:15～10:45 ZUMBA 飯田 遼子	10:20～10:50 ベーシックエアロ Chii	10:30～11:30 TRYnations Lv.1	10:00～12:00 ジュニア スイミング スクール	
11:10～11:40	ZUMBA 前田 真由美	11:05～11:35 ベーシックエアロ 鈴木 咲恵子	11:05～12:05 TRYnations Lv.3	11:10～12:10 エンジョイ マスターズ 山本 裕子	11:20～12:00 チャレンジエアロ 周田 洋子	11:20～12:05 パレト ソールシンセシス keiko	11:50～12:50 TRYnations Lv.2		11:05～11:45 レギュラーエアロ 飯田 遼子	11:05～11:35 ヨガ Chii			
12:00～12:45	太極拳45(中級) 鈴木 一恵	11:50～12:20 ベーシックエアロ 鈴木 咲恵子	12:20～13:20 TRYnations Lv.1		12:15～13:00 UBOUND 【暗闇WORKOUT】 谷内 里佳	12:20～12:50 レギュラーエアロ 周田 洋子		12:05～12:45 アクアピクス 田口 俊美	12:00～12:30 Group Power Chii	11:55～12:25 Group Fight 中村 優美			
13:00～13:45	Group Groove 前田 真由美	12:35～13:20 ピラティス 押田 真弓		13:15～13:55 アクアピクス 川前 幸子		13:10～13:55 ヨガ 周田 洋子	13:15～14:15 TRYnations Lv.3	13:00～18:00 ジュニア スイミング スクール	12:45～13:15 Group Power Chii	12:40～13:10 Group Groove 堀 美里愛	12:30～13:30 TRYnations Lv.3	12:25～13:15 アクアピクス 辻 妙子	
14:20～15:05	リフレッシュヨガ 山本 華世	14:20～15:05 ヒップホップ サワ		14:00～14:30 背泳ぎ/1月～7月～ クロール/4月～10月～	14:20～15:00 チャレンジエアロ keiko	14:20～14:50 フラダンス 小山 弓子			12:45～13:15 Group Power Chii	13:25～13:55 ダンスエアロ 押田 真弓		13:20～14:20 エンジョイ マスターズ 山本 裕子	
15:20～15:50	バランスコーディネーション サワ		15:15～15:30【映像】 adidas GYM&RUN						13:40～14:10 UBOUND【暗闇WORKOUT】 尾崎 亘				14:25～14:55 ピヨンドミラクルアクア 清水 千津子
16:00			15:45～16:15【映像】 Group Fight		15:15～16:15 有料チャレンジエアロ keiko	15:15～16:00 Group Blast 尾崎 亘	15:15～16:15 bodyREmake			14:30～15:15 青竹ピクス® 押田 真弓	14:25～15:10 Group Blast 青木 一真		
17:00		15:30～18:40 ジュニア カワイ体育教室	16:30～17:00【映像】 Group Centergy	14:45～20:45 ジュニア スイミング スクール	16:30～17:00 レギュラーステップ keiko	16:15～17:00 Group Fight 中村 優美	16:30～17:30 TRYnations Lv.1			15:30～16:15 ピラティス 押田 真弓	15:30～16:15 Group Fight 薄葉 勇太	15:15～16:15 bodyREmake	
18:00			17:15～17:45【映像】 Group Groove		17:15～17:55 レギュラーエアロ keiko	17:15～18:00 Group Centergy Chii				16:30～17:15 Group Centergy 中村 優美		16:45～17:45 TRYnations Lv.4	
18:30～19:10	レギュラーエアロ 谷内 里佳												
19:25～20:05	チャレンジエアロ 遠藤 奈美子	19:20～20:05 Group Centergy 鈴木 咲恵子											
20:00	20:20～20:50 Group Power DINO	20:20～21:20 有料チャレンジエアロ 遠藤 奈美子	20:00～21:00 TRYnations Lv.3	20:05～20:45 アクアピクス 佐藤 理恵									
21:00	21:05～21:50 Group Fight DINO			20:50～21:50 エンジョイ マスターズ 吾郷 廉									
22:00													

【WEB予約について】

- ◆お1人様、8本まで予約が出来ます。(追加チケットをご購入で、追加した分の予約が取れます)
- ◆15日前のレッスン開始時間～当日開始15分前まで、WEB予約が可能です。
*予約をキャンセルされる際はレッスン開始15分前までにお済ませください。
- ◆スタジオで入場確認を行った時点で予約枠が戻ります。
*無断キャンセルの場合は、翌朝7:00に消化されます。

【スタジオへの入場について】

- ◆入場時、予約スペース番号とお名前を担当インストラクターへお伝えください。
- ◆開始5分前以降は、予約していない方をご案内することがございます。

※プールプログラム・スクール実施時には自由遊泳・歩行コースを2～4コースに制限させていただきます。
 ※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。
 ※インストラクターが実施するプログラムは全て定員制となります。スタジオはWEB予約、プールはレッスン開始15分前よりプールカウンターにてご予約いただけます。