スポーツクラブ ルネサンス 天王町

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

	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール
		9:30～9:50 リフレッシュストレッチ 浅川恵子		
10	10:00～10:45 ヨガ 佐々木麻衣	10:10～10:40 イージーラテンエアロ 甲斐朱子		
11	11:05～11:50 ZUMBA 佐々木麻衣	11:00～11:40 ラテンエアロ 甲斐朱子	11:00～11:30 UBOUND 小塚康恵	登 11:00～11:30 [有料]スイミングパーソナル 角屋明子 登 11:30～12:00 [有料]スイミングパーソナル 角屋明子
12	12:05～12:35 イージーエアロ 椎谷あずみ	12:00～12:30 Group Blast 篠崎珠美		登 12:15～13:15 [有料]成人スクール(中級) 角屋明子
13	12:50～13:30 ベーシックエアロ 椎谷あずみ	13:00～13:30 [映像]Group Fight 予約不要	13:00～13:30 バレエストレッチ BENI	
14	13:45～14:30 バレトンソールシンセシス 志田久実子	13:45～14:15 腰痛予防ストレッチ 浅川恵子	13:45～14:30 ジャズダンス BENI	登 13:30～14:30 [有料]成人スクール(初級) 山田亮介
15	14:50～15:30 レギュラーエアロ 志田久実子	14:50～15:30 アロマストレッチ 浅川恵子	14:45～15:15 バレエストレッチ BENI	
16				
17		17:00～17:30 [映像]Group Fight 予約不要		
18		17:35～18:05 [映像]Group Groove 予約不要 18:10～18:40 [映像]Group Blast 予約不要		
19	19:00～19:45 Group Centergy Chii		19:00～19:40 チャレンジエアロ 遠藤奈美子	
20	20:05～20:50 Group Power Chii	20:00～20:45 Group Groove 前田真由美		
21				
22				

火 TUESDAY

	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール
		9:30～9:50 リフレッシュストレッチ 小塚康恵		
10	10:00～10:30 ボディクリエイト 三谷剛之 10:45～11:15 ボディクリエイト 三谷剛之	10:15～10:55 レギュラーエアロ 椎谷あずみ		10:00～10:40 アクアビクス MIHO
11	11:30～12:00 Group Power 小塚康恵	11:10～11:50 ベーシックエアロ 椎谷あずみ	11:15～12:00 温ヨガ 加藤洋米	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール(初級) 角屋明子
12	12:20～12:50 Group Groove 前田真由美			登 12:15～13:15 [有料]成人スクール(上級) 角屋明子
13	13:05～13:35 ZUMBA 前田真由美	13:00～13:30 ピラティス 黒元衣永		
14	14:00～14:45 Group Blast 小塚康恵	13:55～14:25 バレトンソールシンセシス 前田真由美	登 13:45～14:45 [有料]リトモス 花井美智子	登 14:40～15:10 [有料]スイミングパーソナル 山田亮介/角屋明子 登 15:10～15:40 [有料]スイミングパーソナル 山田亮介/角屋明子
15	15:00～15:30 Group Centergy 山下貴子		15:00～15:45 ヨガ 花井美智子	
16	16:10～16:40 リトモス 花井美智子		登 16:10～17:10 キッズチアスクール ゆか	
17		17:00～17:30 [映像]Group Groove 予約不要	登 17:20～18:20 ジュニアチアスクール ゆか	
18	18:00～18:40 チャレンジエアロ 高橋希	17:35～18:05 [映像]Group Centergy 予約不要 18:10～18:40 [映像]バレトンソールシンセシス 予約不要 18:45～19:15 [映像]Group Blast 予約不要	登 18:20～19:40 エリートチアスクール ゆか	
19	19:00～19:40 レギュラーエアロ 高橋希	19:20～19:50 [映像]Group Fight 予約不要		
20	20:00～20:45 Group Centergy 山下貴子		20:00～20:45 ヒップホップ 岩佐裕美	
21	21:00～21:30 ボディクリエイト 三谷剛之			
22				

水 WEDNESDAY

	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール
	10:00～10:40 チャレンジエアロ 高橋希	10:00～10:45 太極拳 桑田文子	10:00～10:45 リフレッシュヨガ 小塚康恵	
11	11:00～11:40 レギュラーステップ 高橋希		11:00～11:45 ヒップホップ 岩佐裕美	
12	12:00～12:45 Group Centergy Chii	11:45～12:30 青竹ビクス® 遠藤奈美子		登 12:30～13:30 [有料]スイミングパーソナル 山田亮介/角屋明子
13	13:05～13:50 ヨガ 加藤洋米	12:45～13:30 つぼ気功 遠藤奈美子		
14	14:10～14:40 Group Blast 小塚康恵	13:55～14:35 ベーシックエアロ 志田久実子		登 13:30～14:30 [有料]成人スクール(初級) 山田亮介
15	15:00～15:30 Group Centergy 山下貴子	14:50～15:35 バレトンソールシンセシス 志田久実子		14:45～15:25 アクアビクス 川前幸子
16		15:55～16:25 腰痛予防ストレッチ 鈴木友喜	登 16:10～17:10 [有料]ジュニアスクール BENI	
17		17:00～17:30 [映像]Group Blast 予約不要	登 17:20～18:20 [有料]ジュニアスクール BENI	
18		17:35～18:05 [映像]Group Fight 予約不要 18:10～18:40 [映像]バレトンソールシンセシス 予約不要 18:45～19:15 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要	登 18:40～19:40 [有料]気功スクール 智超法気功教室	
19	19:00～19:45 Group Fight 山下貴子			
20	20:00～20:30 Group Power 篠崎珠美	20:00～20:40 チャレンジステップ 山崎麻里	20:10～20:55 UBOUND 丸橋愛美	
21				
22				

木 THURSDAY

	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール
		9:30～9:50 リフレッシュストレッチ 鈴木友喜	9:30～10:10 温ボディメイクヨガ 山崎麻里	
10	10:00～10:40 ベーシックエアロ 飯田遼子	10:15～10:45 BEAT BEATS BOXING® SeiRyu		10:00～10:30 アクアビクス 小塚康恵
11	11:00～11:45 ZUMBA 飯田遼子	11:15～11:45 イージーステップ 山崎麻里		登 10:35～11:20 エンジョイマスターズ 角屋明子 登 11:20～12:05 エンジョイマスターズ 角屋明子
12	12:00～12:45 ヨガ 志田久実子	12:00～12:40 レギュラーステップ 山崎麻里	12:05～12:35 ジャズダンス OMI	登 12:15～13:15 [有料]成人スクール(上級) 角屋明子
13	13:00～13:40 レギュラーエアロ 志田久実子	13:00～13:45 ピラティス 黒元衣永	12:50～13:35 ジャズダンス OMI	
14	13:55～14:40 Group Power 小塚康恵	14:00～14:30 ピラティス 黒元衣永	14:00～14:40 アロマストレッチ 浅川恵子	登 13:30～14:30 [有料]成人スクール(中級) 角屋明子
15	15:00～15:40 チャレンジステップ 山崎麻里	14:45～15:30 ボディクリエイト 牧拓生	15:00～15:45 Group Groove 前田真由美	14:45～15:25 アクアビクス 若井裕子
16				
17		17:00～17:30 [映像]ヨガ 予約不要		
18		17:35～18:05 [映像]Group Blast 予約不要 18:10～18:40 [映像]Group Groove 予約不要		
19	19:00～19:45 Group Power Non	19:00～19:40 レギュラーエアロ 志田久実子		
20	20:00～20:45 Group Fight 丸橋愛美	20:00～20:45 ヨガ 志田久実子		
21				
22				

金 休館日

土 SATURDAY

	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール
	10:00～10:40 ベーシックステップ 藤本美保			
11	10:55～11:40 ZUMBA 藤本美保	11:00～11:45 ヨガ リンパ 伊佐千尋		登 11:30～12:30 [有料]成人スクール(初級) 山田亮介
12	12:00～12:45 Group Power Chii	12:00～12:45 バレトンソールシンセシス 伊佐千尋	12:15～12:45 バレエストレッチ BENI	
13	13:05～13:50 Group Centergy Chii	13:00～13:40 ベーシックエアロ 椎谷あずみ	13:00～13:45 ジャズダンス BENI	登 12:45～13:45 [有料]成人スクール(上級) 山田亮介
14	14:10～14:55 Group Fight 鈴木芽依	14:15～14:45 ベーシックステップ Chii	14:00～14:30 バレエストレッチ BENI	登 14:00～15:00 [有料]成人スクール(中級) 山田亮介
15		15:05～15:45 ラテンエアロ 甲斐朱子	登 14:45～15:45 [有料]ZUMBA 高橋希	
16	16:00～16:30 ボディクリエイト 三谷剛之		16:00～16:45 ZUMBA 高橋希	登 15:30～16:30 スペシャルマスターズ 山田亮介
17	17:00～17:45 Group Centergy 樋口家与依	登 16:45～17:45 [有料]ボディクリエイト 三谷剛之	17:00～17:40 ベーシックエアロ 高橋希	
18	18:00～18:45 Group Blast 樋口家与依	18:25～18:55 [映像]Group Centergy 予約不要	18:00～18:40 温ボディメイクヨガ 高橋希	
19		19:00～19:30 [映像]Group Groove 予約不要		
20				
21				
22				

日 SUNDAY

	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール
	10:00～10:40 チャレンジエアロ 山崎麻里		10:00～10:45 バレトンソールシンセシス 伊佐千尋	
11	11:00～11:40 レギュラーエアロ 山崎麻里		11:00～11:45 UBOUND 伊佐千尋	
12	12:05～12:50 Group Centergy 伊佐千尋	12:00～12:40 レギュラーステップ 山崎麻里		登 12:15～13:15 [有料]成人スクール(初級) 山田亮介
13	13:10～13:55 Group Power 伊佐千尋	13:15～13:45 青竹ビクス® 高橋希		登 13:30～14:30 [有料]成人スクール(中級) 山田亮介
14	14:10～14:55 Group Fight 丸橋愛美	14:00～14:30 青竹ビクス® 高橋希		登 14:45～15:45 [有料]成人スクール(中上級) 山田亮介
15	15:10～15:55 ZUMBA 飯田遼子	15:00～15:30 [映像]Group Blast 予約不要	14:50～15:30 ホットボディメイクヨガ 高橋希	
16		15:35～16:05 [映像]Group Groove 予約不要 16:10～16:40 [映像]Group Fight 予約不要	登 15:45～16:45 [有料]チャレンジエアロ 高橋希	
17	17:00～17:40 チャレンジステップ 高橋希	16:45～17:15 [映像]Group Centergy 予約不要		
18				
19				
20				
21				
22				

【定員について】

2Fスタジオ　37名(30名)
3Fスタジオ　25名(19名)
5Fスタジオ　35名(24名)
プールエリア 18名
()ツール使用プログラム

【お知らせ】

●スタジオの定員制プログラムは、開始15分前までご予約可能でございます。
●スタジオの定員制プログラムは、予約番号順にスタジオ内へご案内いたします。
（尚、ご案内時に該当番号の方がいらっしゃらない場合は次の番号の方をご案内いたします）
●プール定員制プログラムは、開始30分前よりプールカウンターにてプレート配布いたします。
●プールプログラム開始5分前にコースの変更をいたします。
●担当者・プログラム時間等は急遽変更となる場合がございます。