スポーツクラブ ルネサンス 大和

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

第1スタジオ	第2スタジオ
9:10～9:40 【映像】Group Fight 予約不要	9:00～9:30 【映像】はじめてヒップホップ 予約不要
10:00～10:45 ヒップホップ AYA	登 10:00～11:00 【有料】TRYnations Lv.1 AKKO
11:10～11:40 ヨガ 中曽根きよみ	登 11:30～12:30 【有料】TRYnations Lv.2 YUKI
12:00～12:45 チャレンジエアロ 周田洋子	
13:10～13:40 【映像】Group Fight 予約不要	
14:00～14:30 ベーシックエアロ 飯田遼子	
14:50～15:35 ZUMBA 飯田遼子	
19:00～19:30 Group Fight 佐藤純	
19:50～20:20 Group Power 南山康	登 19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.1 KOJI
登 20:40～21:40 【有料】シェイプボクシング Aya	登 21:00～22:00 【有料】TRYnations Lv.2 MIKI

火 TUESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ
9:10～9:40 【映像】Group Groove 予約不要	9:10～9:40 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要
10:00～10:30 レギュラーエアロ 下川富見子	10:10～10:40 骨格リセットエクササイズ 黒野亜紀子
10:50～11:35 ソウルダンス NISHI-YAN	登 11:00～12:00 【有料】TRYnations Lv.3 MIKI
11:50～12:20 Group Centergy 樋口家与依	12:45～13:00 お腹シェイプ
12:40～13:25 BODYART™ 国原由記子	13:10～13:25 お尻シェイプ
13:40～14:25 ベーシックエアロ 椎谷あずみ	登 14:00～15:00 【有料】TRYnations Lv.2 MIKI
14:40～15:25 ZUMBA 真島久実	
15:40～16:25 ラテンダンス 山口明子	
18:00～18:30 【映像】Group Groove 予約不要	18:00～18:15 【映像】adidasGYM&RUN
	18:30～18:45 【映像】Group Centergy
19:00～19:45 ジャズダンス BENI	19:15～19:45 DEEPWORK® 国原由記子
20:10～20:55 Group Fight 伊澤昂志	20:10～20:20 シェイプ20 4月お尻/5月お腹/6月お尻 国原由記子
21:10～21:40 Group Blast 樋口家与依	

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ
	9:10～9:25 【映像】adidasGYM&RUN
9:50～10:20 Group Fight 下村貴志	登 10:00～11:00 【有料】TRYnations Lv.1 AKKO
10:40～11:10 ボディクリエイト 土屋美智代	11:20～12:05 ピラティス 戸田陽子
11:30～12:00 ベーシックエアロ 椎谷あずみ	
12:20～12:50 バレトン ソールシンセシス 戸田陽子	登 13:00～14:00 【有料】TRYnations Lv.2 AKKO
13:10～13:55 協栄シェイプボクシング Aya	14:30～15:00 骨格リセットエクササイズ 黒野亜紀子
14:15～15:00 リトモス RICA ※右下参照	
15:20～16:05 ヨガ 鈴木修一郎	15:20～15:50 ダンベル&チューブ 黒野亜紀子
18:00～18:30 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要	
19:00～19:45 Group Centergy 加藤美千恵	登 19:00～20:00 【有料】TRYnations Lv.1 TAKA
20:00～20:30 Group Power 山本幸斗	
登 20:50～21:50 【有料】Group Blast 加藤美千恵	登 20:30～21:30 【有料】TRYnations Lv.3 YUKI

木 休館日

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ
9:10～9:40 【映像】Group Blast 予約不要	9:30～10:00 【映像】ベーシックエアロ 予約不要
10:00～10:45 レギュラーエアロ 椎谷あずみ	10:15～10:30 【映像】お腹シェイプ
11:00～11:45 リトモス RICA	11:00～11:30 ヨガ 笹原篤子
12:00～12:30 バレトン ソールシンセシス 戸田陽子	
12:50～13:20 Group Centergy 金田有希	登 13:00～14:00 【有料】機能改善&ピラティス 戸田陽子
13:40～14:10 ベーシックエアロ 山中康巨	
14:30～15:00 ZUMBA 誉田和江	14:40～14:55 青竹ビクス®山中
15:20～16:05 ヨガ 加藤洋米	
18:20～18:50 【映像】Group Centergy 予約不要	
19:15～19:45 Group Blast 佐藤純	19:15～19:45 ピラティス 真島久実
20:10～20:55 ZUMBA 真島久実	20:10～20:40 Group Centergy 菅野美鈴
21:10～21:40 Group Fight 洲崎啓汰	

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ
9:40～10:10 レギュラーエアロ 西脇恵子	9:50～10:20 【映像】リフレッシュストレッチ 予約不要
10:30～11:00 ベーシックエアロ 真島久実	10:30～11:00 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要
11:20～11:50 ZUMBA 真島久実	11:15～11:30 【映像】Group Centergy
12:10～12:40 DEEPWORK® 黒野亜紀子	
13:00～13:45 Group Centergy 国原由記子	13:10～13:40 ストレッチポール® 黒野亜紀子
14:10～14:40 Group Power 山本幸斗	14:00～14:45 BODYART™ 国原由記子
15:00～15:30 Group Fight 佐藤純	15:00～15:30 骨格リセットエクササイズ 国原由記子
登 16:00～17:00 【有料】ピラティス 上村幸子	登 16:00～17:00 【有料】TRYnations Lv.2 AKKO
19:00～19:45 Group Power 佐藤純	
20:00～20:30 Group Fight 佐藤純	

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ
9:50～10:20 ヒップホップ AYA	10:00～10:30 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要
登 10:45～11:30 Group Fight 佐藤純	登 10:45～11:45 【有料】HOUSE AYA
11:50～12:35 Group Power 加藤美千恵	12:30～12:50 リフレッシュストレッチ 国原由記子
13:00～13:45 Group Blast 樋口家与依	13:10～13:55 Group Centergy 国原由記子
14:00～14:30 ZUMBA RICA	14:20～14:40 お尻シェイプ 洲崎啓汰
14:50～15:20 リトモス RICA ※右下参照	14:50～15:10 お腹シェイプ 洲崎啓汰
15:35～16:05 リトモス RICA ※右下参照	登 15:30～16:30 【有料】TRYnations Lv.2 YUKI
16:30～17:15 レギュラーエアロ 梨本愛	登 17:00～18:00 【有料】TRYnations Lv.3 YUKI

※月1回有料クラスに変更

水曜日　14:00～15:00　リトモス60
日曜日　15:00～16:00　リトモス60
※通常クラスは休講 お申込方法はプログラム掲示板参照