スポーツクラブ ルネサンス 五月台24

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 休館日

火 TUESDAY

スタジオ	オープンスタジオ	プール
10:30～11:15 ヨガ 藤波友子	9:30～10:00 【映像】ボディメイクヨガ	
11:30～12:15 バレトン ソールシンセシス 藤波友子	10:10～10:40 【映像】骨格リセットエクササイズ	10:15～10:45 水中ウォーキング
12:30～13:15 Group Power 松井大夢	11:10～11:40 【映像】ベーシックエアロ	登 11:00～11:30 【有料】スイミングパーソナル ※一部レーン使用します。
13:30～14:10 ベーシックエアロ 田中いずみ	登 13:00～14:00 【有料】TRYnations Lv.3	13:00～13:40 アクアビクス 名原麻里
14:30～15:00 UBOUND 田中いずみ	14:15～14:45 【映像】ボディメイクヨガ	
	15:15～15:45 【映像】ピラティス	
登 16:40～17:40 【有料】avexダンススクール キッズ_入門	16:45～17:15 【映像】骨格リセットエクササイズ	
登 17:50～18:50 【有料】avexダンススクール キッズ_初級	17:25～17:55 【映像】Group Fight	
19:30～20:15 ホットヨガ 林浩子 500ml以上の飲み物、バスタオルが必要です。		
20:30～21:00 Group Blast 萩原大貴		
21:15～22:00 Group Fight 武藤瞳	21:30～22:00 【映像】Group Centergy	

水 WEDNESDAY

スタジオ	オープンスタジオ	プール
	9:30～10:00 【映像】パワーヨガ	
10:30～11:10 ベーシックエアロ 藤波友子	10:10～10:40 【映像】ピラティス	登 10:00～10:50 【有料】ベビースクール ※一部レーン使用します。
11:30～12:00 Group Centergy 藤波友子	登 11:00～12:00 【有料】TRYnations Lv.1	登 11:00～12:00 【有料】成人スクール（中上級） ※一部レーン使用します。
12:30～13:15 ホットヨガ リンパ 納多浩子 500ml以上の飲み物、バスタオルが必要です。	登 12:00～13:00 【有料】TRYnations Lv.2	12:10～12:50 アクアビクス 森昌子
13:30～14:15 ZUMBA 納多浩子	登 13:00～14:00 【有料】TRYnations Lv.2	
14:30～15:15 Group Blast 萩原大貴	14:30～15:00 【映像】Group Core	登 14:30～15:00 【有料】スイミングパーソナル ※一部レーン使用します。
登 15:30～16:30 【有料】カワイ体育教室 幼児	15:30～16:00 【映像】骨格リセットエクササイズ	登 15:30～18:30 【有料】ジュニアスクール ※16:15～18:30まで全レーン使用します。フィットネス会員の皆様は使用できません。
登 16:35～17:35 【有料】カワイ体育教室 小学生	16:45～17:15 【映像】Group Fight	
登 17:40～18:40 【有料】カワイ体育教室 小学生	17:25～17:55 【映像】パワーヨガ	
		登 18:30～19:30 【有料】スイミングセミパーソナル ※一部レーン使用します。
19:30～20:15 Group Power SHIN		
20:30～21:15 Group Fight SHIN		登 20:00～21:00 【有料】成人スクール（初中級） ※一部レーン使用します。
21:30～22:00 UBOUND【暗闇】 田村彩乃	21:30～22:00 【映像】Group Groove	

木 THURSDAY

スタジオ	オープンスタジオ	プール
	9:30～9:45 【映像】カラダ・うごく	
10:30～11:15 Group Centergy 羽藤奈緒	登 10:00～11:00 【有料】TRYnations Lv.1	
11:30～12:15 レギュラーエアロ 長谷部智美	登 11:00～12:00 【有料】TRYnations Lv.3	登 11:00～12:00 【有料】成人スクール（初級/中上級） ※一部レーン使用します。
12:30～13:15 Group Fight 堤明日香	登 12:00～13:00 【有料】TRYnations Lv.2	12:40～13:10 アクアビクス 長谷部智美
13:30～14:00 Group Power 鈴木達弥	13:20～13:50 【映像】ボディメイクヨガ	13:20～13:50 クロール
		登 13:50～14:20 【有料】スイミングパーソナル ※一部レーン使用します。
14:30～15:15 ヨガ 佐藤嘉美	14:30～15:00 【映像】Group Core	登 14:25～14:55 【有料】スイミングパーソナル ※一部レーン使用します。
	15:40～16:10 【映像】パワーヨガ	登 15:30～19:30 【有料】ジュニアスクール ※16:15～18:30まで全レーン使用します。フィットネス会員の皆様は使用できません。
	16:20～16:50 【映像】Group Groove	
19:00～19:45 ZUMBA 佐々木麻衣	登 19:00～20:00 【有料】TRYnations Lv.1	
20:00～20:45 ヨガ 佐々木麻衣	登 20:00～21:00 【有料】TRYnations Lv.2	登 20:00～21:00 【有料】成人スクール（中上級） ※一部レーン使用します。
21:00～21:45 Group Centergy 松本瑞季	21:30～22:00 【映像】Group Core	

金 FRIDAY

スタジオ	オープンスタジオ	プール
	9:30～10:00 【映像】骨格リセットエクササイズ	
10:30～11:15 ピラティス 山田菜穂子	10:10～10:40 【映像】バレトン ソールシンセシス	登 10:00～10:50 【有料】ベビースクール ※一部レーン使用します。
11:30～12:15 ZUMBA 名原麻里	登 11:00～12:00 【有料】TRYnations Lv.1	登 11:00～12:00 【有料】成人スクール（初中級） ※一部レーン使用します。
		登 12:00～12:30 【有料】スイミングパーソナル ※一部レーン使用します。
12:30～13:15 Group Centergy 樋口家与依		
登 13:30～14:30 【有料】ジャズダンス 佐々木麻衣	13:30～14:00 【映像】骨格リセットエクササイズ	13:30～14:00 ビヨンドミラクル アクア【定員40】
14:45～15:30 ホットヨガ 佐々木麻衣 500ml以上の飲み物、バスタオルが必要です。	14:15～14:45 【映像】Group Core	登 14:30～15:00 【有料】スイミングパーソナル ※一部レーン使用します。
	15:40～16:10 【映像】ボディメイクヨガ	登 15:30～19:30 【有料】ジュニアスクール 16:15～18:30まで全レーン使用します。フィットネス会員の皆様は使用できません。
登 16:40～17:40 【有料】avexダンススクール キッズ_入門		
登 17:50～18:50 【有料】avexダンススクール ティーン_入門初級	18:05～18:35 【映像】Group Groove	
19:30～20:00 UBOUND【暗闇】 萩原大貴	登 19:00～20:00 【有料】TRYnations Lv.2	
20:15～20:45 Group Blast 萩原大貴	登 20:00～21:00 【有料】TRYnations Lv.1	
21:00～21:45 Group Power 鈴木達弥	21:30～22:00 【映像】Group Groove	

土 SATURDAY

スタジオ	オープンスタジオ	プール
		登 9:00～12:00 【有料】ジュニアスクール ※一部レーン使用します。
10:30～11:15 Group Power 髙田晃一	9:30～10:00 【映像】ボディメイクヨガ	
11:30～12:15 ホットヨガ 倉又由紀子 500ml以上飲み物、バスタオルが必要です。	10:10～10:40 【映像】骨格リセットエクササイズ	
	登 11:00～12:00 【有料】TRYnations Lv.1	
12:45～13:15 UBOUND【暗闇】 萩原大貴		
13:30～14:15 ZUMBA 誉田和江		
	登 14:00～15:00 【有料】TRYnations Lv.1	
14:30～15:15 ピラティス 誉田和江		登 14:00～16:00 【有料】ジュニアスクール ※一部レーン使用します。
15:30～16:00 Group Blast 平野莉来		
16:15～17:00 Group Fight 古川晴野		登 16:15～17:15 【有料】ジュニアスクール【体験会】 ※一部レーン使用します。
17:15～17:45 Group Centergy 古川晴野	17:00～17:30 【映像】Group Groove	登 17:20～18:20 【有料】スイミングセミパーソナル ※一部レーン使用します。

日 SUNDAY

スタジオ	オープンスタジオ	プール
	9:00～9:15 【映像】カラダ・うごく	登 9:00～12:20 【有料】ジュニアスクール ※一部レーン使用します。
	9:25～9:55 【映像】骨格リセットエクササイズ	
10:30～11:15 ホットヨガ 林浩子 500ml以上飲み物、バスタオルが必要です。	登 10:00～11:00 【有料】TRYnations Lv.1	
11:30～12:00 バレトン ソールシンセシス 林浩子	登 11:00～12:00 【有料】TRYnations Lv.2	
	登 12:00～13:00 【有料】TRYnations Lv.3	
12:30～13:15 Group Power 武藤瞳		
13:30～14:15 Group Fight 鈴木達弥		登 13:45～14:45 【有料】ジュニアスクール【体験会】 ※一部レーン使用します。
14:30～15:15 ヨガ 石原恵		
		登 15:00～16:00 【有料】成人スクール（初級/中上級） ※一部レーン使用します。
15:30～16:15 Group Blast 樋口家与依		
16:30～17:15 Group Centergy 古川晴野		登 16:10～17:10 【有料】スイミングセミパーソナル ※一部レーン使用します。
	16:45～17:15 【映像】Group Groove	
	登 17:30～18:30 【有料】TRYnations Lv.3	

プログラム参加について

【スタジオ】…全て予約制です。スタジオweb予約システムにてご予約下さい。<定員> 通常50名／ツール使用44名
プログラム開始10～15分程前にインストラクターから配置番号順に入場のお声掛けをいたします。

【オープンスタジオ】…全ての映像プログラムは入退場自由です。

【プール】…定員ありのプログラムは、ツールが無くなり次第ご案内終了となります。（web予約はございません）
アクア系プログラムは10分前、泳法系プログラムは5分前にレーン移動等の準備を開始いたします。

早朝・夜間の映像プログラムについて

セルフ営業時間中の映像プログラムは、
「早朝、夜間 映像プログラムタイムスケジュール」
（2階オープンスタジオ前の館内掲示）をご確認ください。

ご案内

・映像プログラムを除く、全てのプログラムは安全確保のため、途中入退場はご遠慮いただいております。
・スタジオへお越しの際は必ず履物をお履きください。