スポーツクラブ ルネサンス 両国

2024 10▸12 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	ファンクショナルエリア
10:20～11:05 チャレンジエアロ 佐伯京子	10:20～10:50 温ボディメイクヨガ 米山美樹	登 10:10～11:00 【有料】 親子ベビースクール	
11:20～11:50 ベーシックステップ 佐伯京子	11:15～11:35 お腹シェイプ 樋谷巧	11:00～11:30 クロール	
12:05～12:35 Group Centergy 米山美樹	11:50～12:35 ピラティス maiko	11:30～12:00 背泳ぎ	
12:55～13:35 骨格リセットエクササイズ maiko		登 12:00～12:30 【有料】 スイミングパーソナル	登 12:00～13:00 【有料】TRYnations Lv.2 樋谷巧
13:50～14:35 Group Fight 坪井駿	14:10～14:40 バランスコーディネーション® 石川泰子	登 12:30～13:00 【有料】 スイミングパーソナル	
14:50～15:35 ヨガ maiko	15:30～15:45 【映像】お腹シェイプ	登 13:05～13:35 水中ウォーキング トレーナー	
登 16:05～17:05 【有料】 ジュニア チアリーディング	16:00～16:30 【映像】 バレトンソーシンセシス 予約不要	登 13:35～14:05 ビヨンドミラクル アクア トレーナー	
登 17:10～18:10 【有料】 ジュニア チアリーディング	16:45～17:15 【映像】ヨガ 予約不要	登 15:00～20:00 【有料】 ジュニア スイミングスクール	
18:45～19:30 Group Centergy 奥結南	17:30～18:00 【映像】Group Fight 予約不要		登 18:30～19:30 【有料】TRYnations Lv.1 高木礼文
19:45～20:15 カーディオキックボクシング[初級] 奥結南			
20:30～21:00 ボディシェイプ HIROKO	20:30～21:15 ヒップホップ 藤川和美	登 20:00～21:00 エンジョイマスターズ	登 20:00～21:00 【有料】TRYnations Lv.3 高木礼文
21:15～22:00 Group Fight 川上咲緒里		登 21:00～21:30 【有料】 スイミングパーソナル	

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20～10:50 バランスコーディネーション® 佐伯京子		登 10:10～11:00 【有料】 親子ベビースクール	登 10:10～11:00 【有料】 乳幼児スクール
11:05～11:50 チャレンジステップ 佐伯京子		登 11:05～11:55 エンジョイマスターズ	
12:05～12:50 ボディシェイプ 酒巻靖子		登 12:00～13:00 【有料】 成人スクール (初心者)	登 12:00～13:00 【有料】 成人スクール (初中級)
13:05～13:50 Group Fight 坪井駿			登 12:00～13:00 【有料】TRYnations Lv.1 芝波田一斗
14:05～14:35 Group Blast 見目愛実			
14:50～15:35 レギュラーエアロ 村岡好子	15:30～16:30 【有料】 ジュニア カワイ体育教室	登 14:30～20:30 【有料】 ジュニア スイミングスクール	
15:50～16:20 骨格リセットエクササイズ 佐藤嘉美			
16:35～17:20 ヨガ 佐藤嘉美	16:40～17:40 【有料】 ジュニア カワイ体育教室		
19:00～19:15 adidasGYM&RUN			登 19:15～20:15 【有料】TRYnations Lv.3 長岡巧真
19:30～20:00 Group Power 飯塚永遠			
20:15～21:00 Group Blast 永田夕奈	20:15～21:00 温ヨガ リンパ 藤井美恵	登 20:30～21:30 スペシャル マスターズ	登 20:30～21:30 【有料】TRYnations Lv.1 飯塚永遠
21:15～22:00 Group Fight 長岡巧真	21:15～21:45 温アロマヒーリングヨガ 藤井美恵	登 20:45～21:15 【有料】 スイミング パーソナル	

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20～11:05 ヨガ 梶原千晴	10:25～10:55 【映像】 腰痛予防ストレッチ 予約不要	登 10:10～11:00 【有料】 親子ベビースクール	
11:20～11:50 ピラティス 梶原千晴	11:20～11:50 イージーエアロ 石川泰子	登 11:00～11:30 【有料】 スイミング パーソナル / 登 11:30～12:00 【有料】 スイミング パーソナル / 登 11:00～12:00 【有料】 成人スクール (初中級)	登 11:30～12:30 【有料】body REmake 坪井駿
12:05～12:50 ZUMBA 石川泰子		登 12:00～13:00 エンジョイマスターズ	
13:05～13:50 チャレンジエアロ 西薗宏明	13:10～13:50 ビヨンドボディメイク ヨガ 住吉友絵	13:20～13:50 水中ウォーキング Meg	登 13:00～14:00 【有料】TRYnations Lv.3 樋谷巧
14:05～14:50 Group Power 米山美樹		13:50～14:20 アクアビクス Meg	
15:05～15:50 Group Centergy 米山美樹		登 15:00～19:30 【有料】 ジュニア スイミングスクール	
17:00～17:30 【映像】Group Fight 予約不要			
17:40～18:10 【映像】Group Power 予約不要			
19:00～19:45 Group Fight Anzu			登 19:25～20:25 【有料】TRYnations Lv.4 樋谷巧
20:00～20:45 Group Power Anzu		登 19:30～20:30 【有料】 成人スクール (初中級) / 登 19:30～20:30 【有料】 成人スクール (中上級)	
21:00～21:45 チャレンジエアロ HIROKO	20:40～21:10 温パワーヨガ 藤井美恵	登 20:30～21:30 【有料】 スイミングパーソナル	登 20:45～21:45 【有料】TRYnations Lv.3 飯塚永遠

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20～10:50 太極拳 斉藤照代		登 10:10～11:00 【有料】 親子ベビースクール / 登 10:10～11:00 【有料】 乳幼児スクール	
11:05～11:50 ヨガ 堀典子	登 11:15～12:15 【有料】TRYnations Lv.4 樋谷巧	登 11:00～12:00 【有料】 成人スクール (初中級) / 登 11:00～12:00 【有料】 成人スクール (中上級)	
12:05～12:35 Group Fight 高木礼文		登 12:00～13:00 スペシャルマスターズ	
12:50～13:20 青竹ビクス® 藤川和美			
13:35～14:20 ボディシェイプ 藤川和美		13:15～14:05 ミットアクア 佐伯京子	
14:35～15:20 レギュラーエアロ 佐伯京子		登 15:00～20:00 【有料】 ジュニア スイミングスクール	
15:35～16:20 ヨガ 遠山知世			
17:05～17:35 【映像】Group Fight 予約不要			
17:50～18:20 【映像】Group Power 予約不要			
18:45～19:30 チャレンジステップ 佐伯京子	19:00～19:30 温ヨガ MIDORI		登 19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.1 伊藤なつみ
19:50～20:35 Group Blast 見目愛実	19:50～20:20 ホットヨガ MIDORI	登 20:00～21:00 【有料】 成人スクール (初中級) / 登 20:00～21:00 【有料】 成人スクール (中上級)	
20:55～21:40 Group Centergy 見目愛実			登 21:00～22:00 【有料】TRYnations Lv.2 長岡巧真

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20～10:50 太極拳 布山乃理子		登 10:00～19:00 【有料】 ジュニア スイミングスクール	
11:10～11:40 ベーシックエアロ HIROKO	11:30～12:15 ヨガ 中嶋一恵		登 11:30～12:30 【有料】TRYnations Lv.1 高木礼文
11:55～12:40 ボディシェイプ HIROKO			
12:55～13:25 Group Power 芝波田一斗	登 13:00～14:00 【有料】 ジュニア クラシックバレエ		登 13:00～14:00 【有料】TRYnations Lv.3 長岡巧真
13:40～14:25 Group Fight 高木礼文			
14:40～15:25 チャレンジエアロ 池田将英	14:45～15:15 Group Centergy 高木礼文		登 14:30～15:30 【有料】body REmake 伊藤なつみ
15:40～16:25 ボディシェイプ 酒巻靖子	登 16:00～17:20 【有料】 ジュニア クラシックバレエ		
16:40～17:10 イージーエアロ 酒巻靖子			登 17:30～18:30 【有料】TRYnations Lv.3 高木礼文
17:30～18:15 Group Centergy 奥結南			
18:30～19:15 ZUMBA 中村正恵			登 19:00～20:00 【有料】TRYnations Lv.4 長岡巧真
19:30～20:15 ヒップホップ tomo			

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:25～10:55 ボディシェイプ 藤川和美	10:25～10:55 骨格リセットエクササイズ 藤井美恵	登 10:00～10:50 【有料】 親子ベビースクール	
11:15～12:00 ヨガ 新倉妙子	登 11:15～12:15 【有料】 ジュニアダンス		登 11:30～12:30 【有料】body REmake 高木礼文
12:20～13:05 Group Fight 奥結南	登 12:15～13:15 【有料】 ジュニアダンス	登 12:00～16:00 【有料】 ジュニア スイミングスクール	
13:25～14:10 Group Power 長岡巧真	登 13:15～14:15 【有料】 ジュニアダンス		登 13:00～14:00 【有料】TRYnations Lv.2 飯塚永遠
14:30～15:15 チャレンジエアロ HIROKO	14:30～15:00 adidasGYM&RUN 飯塚永遠		
15:30～16:15 Group Fight 長岡巧真	15:45～16:15 ヨガ 遠山知世	登 16:10～17:00 エンジョイマスターズ	
16:30～17:15 Group Blast 見目愛実	16:35～17:20 温ヨガ 遠山知世	登 17:00～18:00 【有料】 成人スクール (初中級) / 登 17:00～18:00 【有料】 成人スクール (中上級)	
17:30～18:15 Group Centergy 見目愛実			

温・ホットプログラムについて

以下の温度で実施いたしますので、
水分及び汗を拭けるタオルのご持参をお願いいたします。※ホットの場合はバスタオルが必要です。

【温　プログラム】約30℃～32℃

【ホット　プログラム】約32℃～36℃　バスタオル必要

映像プログラムに関して

途中入場、途中退場が可能となっております。
各スタジオの定員数で人数制限をいたします。
ツールを使用する場合、準備片付けは他の受講者の妨げにならないようご配慮ください。

定員について

以下のエリアですべて定員制となります。
第1スタジオ30名
※ステップ台を使用するプログラムは25名
第2スタジオ12名
ファンクショナルエリア9名
※ファンクショナルエリアのプログラムは開始30分前にジムカウンターにてチケットを配布いたします。