スポーツクラブ ルネサンス 光が丘

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

スタジオ	芝	プール
10:30～11:00 イージーエアロ 野田ゆかり	10:15～10:30 モーニングストレッチ	10:30～11:00 水中ジョギング 関根千佳
11:15～11:45 adidasGYM&RUN 池田理恵	登 11:00～12:00 【有料】TRYnations Lv.2 高瀬由夏	11:10～11:40 ビヨンドミラクル アクア 関根千佳
12:00～12:45 フラダンス KEIKO	登 12:30～13:30 【有料】body REmake 大西明子	登 11:50～12:50 エンジョイマスターズ 浅野葉子
13:15～14:00 Group Blast 平井可愛	14:00～14:20 ストレッチポール® 大西	
14:20～15:05 ZUMBA eriko	14:25～14:40 お尻シェイプ 14:45～15:00 お腹シェイプ	14:30～15:10 アクアビクス 栗原純奈
15:20～16:05 Group Centergy 見目愛実		
登 16:15～19:25 【有料】ジュニアスクール エイベックス		登 16:00～17:00 【有料】成人スクール(初級) 浅野葉子
		登 17:10～18:10 【有料】スイミングパーソナル
	登 18:30～19:30 【有料】TRYnations Lv.1 高天清志	
19:45～20:30 Group Centergy 浅野葉子	登 20:00～21:00 【有料】TRYnations Lv.2 根本卓弥	
20:50～21:35 Group Power 吉本空生		

水 WEDNESDAY

スタジオ	芝	プール
10:30～11:15 バレトン ソールシンセシス 孫美和	10:10～10:25 モーニングストレッチ	
	登 10:30～11:30 【有料】body REmake 大西明子	
11:30～12:00 adidasGYM&RUN 関根千佳		
12:15～12:45 アロマストレッチ 孫美和	登 12:00～13:00 【有料】TRYnations Lv.3 高瀬由夏	
13:15～14:00 Group Fight 高瀬由夏	登 13:30～14:30 【有料】TRYnations Lv.1 近藤アイリス	登 12:50～13:50 【有料】膝優 機能改善スクール 栗原純奈
14:15～15:00 Group Power 関根千佳		登 14:00～15:00 【有料】成人スクール(初級) 池田理恵
15:20～16:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 孫美和		
16:15～17:00 body ART™ 増子俊逸	16:30～16:50 ストレッチポール® 孫美和	登 15:30～18:30 【有料】ジュニアスクール
登 17:15～18:30 【有料】イベントプログラム		
登 18:50～19:50 【有料】ピラティススクール ふみ	登 18:30～19:30 【有料】body REmake 鈴木あど	
20:05～20:50 Group Power 鈴木あど	登 20:00～21:00 【有料】TRYnations Lv.2 近藤アイリス	登 19:30～20:30 スペシャルマスターズ 山本陸
21:05～21:50 Group Fight 丸岡和暉		

木 THURSDAY

スタジオ	芝	プール
登 10:15～11:15 【有料】バランスコーディネーション 増子俊逸	登 10:30～11:30 【有料】TRYnations Lv.4 関根千佳	登 10:35～11:35 【有料】スイミングパーソナル
11:30～12:15 body ART™ 増子俊逸	登 11:45～12:45 【有料】TRYnations Lv.2 高天清志	登 11:45～12:45 【有料】成人スクール(中上級) 浅野葉子
12:30～13:00 ベーシックエアロ 増子俊逸		
登 13:20～13:50 Group Centergy 浅野葉子	登 13:00～14:00 【有料】TRYnations Lv.2 高天清志	
14:05～14:35 ヨガ ちあき		14:20～15:00 アクアビクス 長瀬和美
14:50～15:20 ヨガ ちあき		登 15:05～16:05 【有料】スイミングパーソナル
15:35～16:20 太極拳 大谷なほみ		登 15:30～18:30 【有料】ジュニアスクール
16:35～17:15 ベーシックエアロ 長瀬和美		
17:30～18:00 Group Fight 高天清志		
18:15～18:35 【映像】リフレッシュストレッチ 予約不要	登 18:30～19:30 【有料】TRYnations Lv.1 根本卓弥	
18:45～19:00 【映像】adidasGYM&RUN		
19:20～19:50 リトモス ゆんゆん		
20:00～20:30 リトモス ゆんゆん	登 20:00～21:00 【有料】TRYnations Lv.2 根本卓弥	
20:45～21:30 ZUMBA ゆんゆん		

金 FRIDAY

スタジオ	芝	プール
10:15～11:00 Group Centergy 浅野葉子	10:15～10:30 モーニングストレッチ	
11:15～11:45 Group Centergy 浅野葉子	登 11:00～12:00 【有料】TRYnations Lv.1 平井可愛	11:00～11:30 水中ウォーキング 山本陸
12:00～12:45 レギュラーエアロ 金京愛		
13:10～13:55 ZUMBA 金京愛		登 12:30～13:30 【有料】成人スクール(初中級) 丸岡和暉
14:15～15:00 ビヨンドパワーヨガ 浅野葉子	登 14:00～15:00 【有料】body REmake 黒河内久恵	
15:15～16:00 ジャズダンス 庵原納実		登 15:30～16:30 【有料】スイミングパーソナル
登 16:15～17:15 【有料】ジャズダンス 庵原納実		
登 17:30～18:30 【有料】ジュニアスクール KIDS FIT		
	登 18:30～19:30 【有料】body REmake 近藤アイリス	
19:30～20:15 ZUMBA Emi		登 19:30～20:30 【有料】成人スクール(中級) 丸岡和暉
登 20:30～21:30 【有料】Group Centergy 浅野葉子	登 20:00～21:00 【有料】TRYnations Lv.3 高天清志	

土 SATURDAY

スタジオ	芝	プール
10:55～11:25 Group Blast 高瀬由夏		登 10:35～11:35 【有料】成人スクール(初中級) 山本陸
11:40～12:10 adidasGYM&RUN 孫美和		登 11:40～12:25 【有料】スイミングパーソナル
12:20～12:50 バレトン ソールシンセシス 孫美和	登 12:00～13:00 【有料】body REmake 鈴木あど	
13:05～13:50 Group Fight 高瀬由夏		登 12:30～13:30 【有料】成人スクール(中級) 丸岡和暉
14:05～14:35 Group Centergy 中村達也	登 14:00～15:00 【有料】TRYnations Lv.2 高瀬由夏	13:40～14:10 アクアボディ改造 孫美和
14:45～15:15 Group Centergy 中村達也		登 14:30～16:30 【有料】ジュニアスクール
15:30～16:00 Group Fight 高天清志	登 15:30～16:30 【有料】TRYnations Lv.1 根本卓弥	
16:15～17:00 リトモス 中村達也		
登 17:15～18:15 【有料】Group Power 高天清志		
18:30～19:15 Group Fight 根本卓弥	登 19:00～20:00 【有料】body REmake 伊藤美由紀	
19:30～20:15 Group Centergy 篠塚保奈美		
20:30～21:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 伊藤美由紀		

日 SUNDAY

スタジオ	芝	プール
登 10:10～10:55 【有料】イベントプログラム		
11:25～11:55 Group Fight 丸岡和暉	登 10:50～11:50 【有料】TRYnations Lv.3 高天清志	登 10:50～11:50 スペシャルマスターズ 山本陸
12:10～12:55 フラダンス 成瀬恵	登 12:00～13:00 【有料】TRYnations Lv.4 高天清志	登 12:00～13:00 【有料】成人スクール(中上級) 山本陸
13:10～13:55 ビヨンドパワーヨガ 高天香代	登 13:30～14:30 【有料】TRYnations Lv.1 吉本空生	登 13:10～14:10 【有料】成人スクール(初級) 丸岡和暉
14:10～14:25 adidasGYM&RUN		
14:40～15:10 リトモス ゆんゆん	登 14:45～15:45 【有料】TRYnations Lv.3 孫美和	登 14:30～16:30 【有料】ジュニアスクール
15:25～15:55 リトモス ゆんゆん		
16:10～16:55 Group Power 吉本空生	登 16:45～17:45 【有料】body REmake 孫美和	
17:10～17:55 Group Fight 丸岡和暉		
18:10～18:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 孫美和		

無料定員制プログラム参加ルール

スタジオ無料プログラム参加にはWEB予約が必要。（映像は必要なし）
開始5分前までにチェックインされない場合はキャンセル扱いとなります。
芝エリア無料プログラム定員11名、プール30名（泳法は20名）