スポーツクラブ ルネサンス 仙川

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

2階スタジオ	1階スタジオ	1階プール
10:15~10:45 レギュラーエアロ 長谷部智美	10:15~10:45 骨格リセットエクササイズ 藤井美恵	
11:00~11:45 ボディシェイプ 藤井美恵	11:15~11:45 イージーエアロ 長谷部智美	10:45~11:25 アクアビクス 園田あやめ
12:00~12:45 ZUMBA 納多浩子	12:15~12:45 ストレッチポール® 三村由江	登 12:00~13:00 スペシャルマスターズ 藤尾まさ美
13:00~13:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 納多浩子	13:15~13:30 adidasGYM&RUN 三木駿維	登 13:10~14:10 【有料】成人スクール(中級) 藤尾まさ美
14:00~14:30 Group Fight 平野希	14:15~14:45 バレトン ソールシンセシス MIKa	14:20~14:50 クロール/背泳ぎ 簑原美羽
15:00~15:30 骨格リセットエクササイズ 池川亜矢子	15:00~19:00 ジュニアスイミング 観覧スペース ※保護者のみ入場可	登 15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール ※14:55~ 準備開始
登 15:45~16:45 【有料】ファンクショナルボディシェイプ 池川亜矢子		
17:00~17:45 ヨガ 池川亜矢子		
19:30~20:00 Group Blast 山本大貴	19:15~20:00 ヒップホップ MAHMI	
20:15~20:45 Group Fight MIKa	20:15~20:45 骨格リセットエクササイズ 平野希	登 20:00~21:00 【有料】成人スクール(初級) 簑原美羽
21:00~21:45 Group Power 甲斐京司朗	21:00~21:45 Group Centergy MIKa	登 21:00~21:30 【有料】スイミングパーソナル

水 WEDNESDAY

2階スタジオ	1階スタジオ	1階プール
10:15~10:45 レギュラーエアロ YAEKO	10:15~11:00 楊名時健康太極拳 小笠原千秋	10:20~10:50 水中ウォーキング 三村由江
11:00~11:30 バランスコーディネーション® YAEKO	11:15~12:00 ヒップホップ SHIN	11:00~11:50 アクアビクス 長谷部智美
11:45~12:30 ヨガ 堀典子	12:15~12:45 ヒップホップ SHIN	登 12:00~13:00 【有料】スイミングセミパーソナル
13:00~13:45 ボディシェイプ 渡邊俊治郎	13:00~13:45 ヨガ 新倉妙子	登 13:10~14:10 【有料】成人スクール(中級/上級) 中級:三浦未来 上級:藤尾まさ美
14:00~14:30 ZUMBA 渡邊俊治郎	14:00~14:30 アロマストレッチ 三村由江	登 14:10~14:40 【有料】スイミングパーソナル
14:45~15:30 ジャズストレッチ Kazu	14:45~15:00 お腹シェイプ 山里龍矢	
	15:10~15:25 お尻シェイプ 山里龍矢	登 15:10~16:00 エンジョイマスターズ 藤尾まさ美
15:45~16:30 ジャズコンビネーション Kazu	15:40~16:10 腰痛予防ストレッチ 山里龍矢	
登 16:45~17:45 【有料】ジャズダンスレッスン Kazu	登 16:40~17:40 【有料】ボディメンテナンススクール 池川亜矢子	登 16:00~18:00 【有料】スイミングパーソナル
19:30~20:00 Group Fight 三木駿維	19:30~20:15 ホットヨガ 新倉妙子	
20:15~21:00 Be FREE DANCE 川田あつ子	20:30~21:00 バレトン ソールシンセシス MIKa	登 20:00~21:00 【有料】成人スクール(初級/中上級) 初級:柳生梨那 中上級:三浦未来
21:15~21:45 UBOUND 菊地杏	21:15~22:00 Group Centergy MIKa	登 21:00~22:00 【有料】成人スクール(初級) 柳生梨那

木 THURSDAY

2階スタジオ	1階スタジオ	1階プール
10:15~10:45 ヒップホップ tomo	10:15~10:45 骨格リセットエクササイズ 藤井美恵	10:25~11:05 ミットアクア 川口八重子
11:00~11:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 藤井美恵	11:00~11:45 ヒップホップ tomo	登 11:10~12:10 【有料】成人スクール(初級) 堀内隆充
12:00~12:40 ベーシックエアロ 川口八重子	12:00~12:30 Group Fight 三木駿維	登 12:10~13:10 【有料】成人スクール(中級) 堀内隆充
13:00~13:45 フラダンス Keiko	登 13:00~14:00 【有料】ピラティススクール 川口八重子	13:15~13:45 クロール/背泳ぎ 三浦未来
		登 13:45~14:10 【有料】スイミングセミパーソナル
14:00~14:45 Group Power 三木駿維	14:15~14:45 ピラティス 川口八重子	14:15~14:55 アクアビクス 塚田美香
15:00~15:45 ヨガ 朝日久子	15:00~19:00 ジュニアスイミング 観覧スペース ※保護者のみ入場可	登 15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール ※14:55~ 準備開始
登 16:30~17:30 【有料】ジュニアスクール		
登 17:45~18:45 【有料】ジュニアスクール		
19:15~20:00 UBOUND 澤田好広	19:30~19:50 ストレッチポール® 平野希	
20:30~21:15 ジャズストレッチ Kazu	20:15~21:00 ホットヨガ 藤波友子	登 20:00~20:50 スペシャルマスターズ 西堀夏生
21:30~22:15 ジャズコンビネーション Kazu	21:15~21:45 adidasGYM&RUN 菊地杏	登 21:00~22:00 【有料】成人スクール(初級) 柳生梨那

金 FRIDAY

2階スタジオ	1階スタジオ	1階プール
10:15~11:00 レギュラーエアロ 杉田久仁子	10:15~11:00 ヨガ 新倉妙子	
11:15~11:45 ラテンエアロ 杉田久仁子	11:15~11:55 ベーシックエアロ 藤波友子	11:00~11:50 アクアビクス 塚田美香
12:15~12:45 バレトン ソールシンセシス 藤波友子	12:15~12:35 ストレッチポール® 山里龍矢	登 12:00~13:00 【有料】成人スクール(初級/中級) 初級:茂櫛典子 中級:簑原美羽
13:00~13:30 UBOUND 藤波友子	13:00~13:45 チャレンジエアロ 牛木三香子	登 13:05~14:05 【有料】スイミングセミパーソナル
14:00~14:45 マットdeボディメイキング 牛木三香子	14:00~14:45 Group Centergy 山口隆弘	14:15~14:55 ミットアクア 塚田美香
15:00~15:30 骨格リセットエクササイズ 平野希	15:00~19:00 ジュニアスイミング 観覧スペース ※保護者のみ入場可	登 15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール ※14:55~ 準備開始
16:00~16:45 ヨガ 成沢志保		
19:15~19:45 ZUMBA 里奈	19:30~20:15 ヨガ 新倉妙子	
20:15~21:00 Group Power エキサイティング天翔	20:30~21:15 ホットヨガ 新倉妙子	登 20:00~21:00 【有料】成人スクール(上級) 三浦未来
21:15~22:00 Group Fight エキサイティング天翔		

土 SATURDAY

2階スタジオ	1階スタジオ	1階プール
9:15~10:00 楊名時健康太極拳 長沖不二子		
10:10~10:40 ベーシックエアロ 滝川奈那	10:00~12:15 ジュニアスイミング 観覧スペース ※保護者のみ入場可	登 10:00~12:15 【有料】ジュニアスクール
10:50~11:35 チャレンジエアロ 滝川奈那		
11:50~12:35 フラダンス Ku'upuakea佐藤(クウプ゛アクア)		登 12:20~13:20 スペシャルマスターズ 藤尾まさ美 西堀夏生
12:50~13:35 ヒップホップ 滝川奈那	12:30~13:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 納多浩子	
13:50~14:20 ZUMBA 納多浩子	13:30~14:15 Group Centergy MIKa	登 13:45~15:00 【有料】ジュニアスクール
14:35~15:05 UBOUND 山本大貴	14:30~15:00 温パワーヨガ MIKa	
15:20~16:05 Group Fight 山本大貴	15:20~16:05 ホットヨガ 藤波友子	登 15:00~17:00 【有料】スイミングパーソナル
16:20~17:05 バレトン ソールシンセシス 藤波友子		
登 17:20~18:20 【有料】ZUMBA 渡邊俊治郎	17:20~18:05 Group Centergy 藤波友子	
18:35~19:05 ボディシェイプ 渡邊俊治郎	18:20~19:05 ホットヨガ 藤波友子	
19:20~19:50 ラテンエアロ 渡邊俊治郎		

日 SUNDAY

2階スタジオ	1階スタジオ	1階プール
9:15~10:00 ヨガ 木村多佳子		
10:15~10:45 ZUMBA 藤田ひとみ	10:00~12:15 ジュニアスイミング 観覧スペース ※保護者のみ入場可	登 10:00~13:15 【有料】ジュニアスクール
11:00~11:30 ジャズストレッチ Kazu		
11:40~12:10 ジャズコンビネーション Kazu		
12:30~13:15 Group Power 平野希	登 12:30~13:45 【有料】ジャズダンスレッスン Kazu	
13:30~14:00 Group Blast 山里龍矢		
登 14:15~15:15 【有料】チャレンジエアロ 杉田久仁子	14:15~14:55 ビヨンドボディメイク ヨガ 小澤登	
15:30~16:15 ボディシェイプ 小澤登	15:30~16:00 ベーシックエアロ 杉田久仁子	15:40~16:20 アクアビクス ザハロワ
16:30~17:15 バランスコーディネーション® 小澤登		
17:30~18:15 Group Fight 平野希		

「登」マークについて

「登」マークのプログラムは事前に「Myルネサンス」アプリからご予約、フロントにてご入金が必要となります。
◆月払い　6,600円(税込)/月4回
※「スクール」は対象外

ホットプログラム

ホットプログラムにご参加の際は、
必ずバスタオルと500ml以上のお飲み物が必要となります。
※お持ちで無い場合ご参加できかねますのでご注意ください。

セルフ時間開講プログラム

土日10:00以前のプログラムへのご参加は、
24時間ご利用いただける会員種別の方に限ります。