スポーツクラブ&スパ ルネサンス 経堂

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	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	10:00~10:45 レギュラーエアロ 上野孝	9:30~9:50 腰痛予防ストレッチ カウン彩乃 登 10:15~10:55 骨盤ヒップエクササイズ 倉又由紀子	登 10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.3 中村ユキオ	10:45~11:00 カラダ・うごく	登 9:55~11:05 [有料]ジュニアスクール
11	11:05~11:35 ベーシックエアロ 上野孝	11:20~11:50 青竹ピクス® 櫃棒幸子	登 11:30~12:30 [有料]ピラティススクール 倉又由紀子	11:05~11:20 お尻シェイプ	11:15~12:05 アクアピクス 高瀬みゆき
12	12:00~12:45 バルトンソールシンセシス Maemi	12:15~13:00 ビヨンドパワーヨガ 櫃棒幸子			12:15~12:45 クロール/背泳ぎ 勝本靖啓・井手茜
13	13:00~13:45 Group Power 神蔵陽介【定員40名】	13:15~14:00 ヨガ 倉又由紀子	登 13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.1 中村ユキオ		登 13:00~14:00 [有料]成人スクール 安齋・村田・勝本
14	14:00~14:45 バランスコーディネーション 高瀬みゆき	14:15~15:00 ジャズダンス MAHMI	登 14:15~15:15 [有料]TRYnations Lv.3 神蔵陽介		登
15	15:00~15:45 Group Centergy Asuka	15:15~15:45 ビヨンドボディメイク ヨガ 安藤くるみ			
16	登 16:00~18:10 [有料]ジュニアスクール	登 16:00~18:00 [有料]ジュニアスクール			14:30~20:30 [有料]ジュニアスクール
17					
18		18:30~19:00 [映像]Group Groove 予約不要	登 18:30~19:00 [有料]ジュニアスクール		
19	19:15~20:00 Group Centergy KEN	19:15~20:00 ヨガ 小泉隆人	登 19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.2 中山怜		
20	20:15~21:00 Group Blast 五十嵐雄大【定員40名】	20:20~20:50 アロマストレッチ 安藤くるみ	20:30~21:15 温ヨガ 小泉隆人		登 20:45~21:30 エンジョイマスターズ 神蔵陽介
21	21:15~22:00 Group Fight KEN	21:15~21:45 [映像]Group Fight 予約不要		登 21:00~22:00 [有料]body REmake 中山怜	

火 TUESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	10:00~10:45 ZUMBA 佐々木光	9:30~9:45 [映像]カラダ・うごく 10:15~11:00 太極拳 川井真理子	10:00~10:45 ヨガ 倉又由紀子	10:00~10:20 リフレッシュストレッチ 10:25~10:40 カラダ・ほぐす	登 9:55~11:05 [有料]ベビースクール [有料]ジュニアスクール
11	11:00~11:45 チャレンジエアロ 平松和幸	11:15~11:45 青竹ピクス® 緒方美保	登 11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.4 中村ユキオ		11:15~11:45 水中ウォーキング 森麻衣子
12	12:00~12:45 レギュラーエアロ 平松和幸	12:15~12:45 ベーシックエアロ 田中栄子		登 12:00~13:00 [有料]body REmake カウン彩乃	12:10~12:50 ミットアクア 緒方美保
13	13:00~13:30 ベーシックステップ 平松和幸【定員40名】	13:15~13:45 adidasGYM&RUN 神蔵陽介	登 12:40~13:40 [有料]ピラティススクール 植木容子		13:00~14:00 [有料]成人スクール [有料]関節機能改善スクール 勝本・佐藤 緒方美保
14	14:00~14:45 Group Fight HAKO	14:15~15:00 フラダンス 吉田和美	登 14:00~15:00 [有料]TRYnations Lv.1 北本加寿代【女性専用クラス】	14:15~14:30 カラダ・うごく 14:35~14:50 お尻シェイプ	登
15	15:00~15:45 ヨガ 江口有紀	15:15~16:00 ジャズダンス AKKY	登 15:15~16:15 [有料]TRYnations Lv.2 神蔵陽介	登 15:30~16:30 [有料]body REmake 中村ユキオ	
16	登 16:05~16:35 Group Blast 五十嵐雄大【定員40名】	16:30~17:00 [映像]ルネソーリーシンセシス 予約不要	登 16:30~18:30 [有料]ジュニアスクール		
17	登 17:05~19:10 [有料]ジュニアスクール	17:15~17:45 【映像】ヨガ 予約不要			14:30~21:00 [有料]ジュニアスクール
18			登 18:30~19:00 [有料]ジュニアスクール		
19		19:00~19:30 Group Centergy 岡部すみれ			
20	登 19:30~20:30 [有料]チャレンジエアロ 平松和幸	19:45~20:30 DEEPWORK® 神蔵陽介	登 19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.1 玉城佑馬		
21	21:00~21:45 チャレンジエアロ 平松和幸	20:45~21:15 Group Fight 河野愛	登 20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.4 岡部すみれ		

水 WEDNESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	登 9:30~10:30 [有料]ZUMBA 渡邉俊治郎	10:00~10:15 カラダ・うごく	登 9:25~10:25 [有料]TRYnations Lv.1 岡部すみれ	登 9:45~10:45 [有料]body REmake 熊澤理恵	登 9:55~11:05 [有料]ベビースクール [有料]ジュニアスクール
11	10:45~11:30 ラテンエアロ 渡邉俊治郎	10:30~11:00 腰痛予防ストレッチ 竹田易子 11:15~11:45 バランスボール 竹田易子	10:45~11:30 温ヨガ 加鹿りえ子	11:00~11:15 お尻シェイプ 11:20~11:35 お腹シェイプ	11:15~11:45 ヒヨノミニマラル アクア 清水雅人
12	11:45~12:30 ヨガ 石島佳代子	12:00~12:30 ベーシックエアロ 日比はるな	登 12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.3 中村ユキオ		登 12:10~12:55 [有料]スイミングセミ・パーソナル 神蔵陽介
13	12:50~13:35 Group Centergy 石島佳代子	13:00~13:45 ヒップホップ イケダタク			13:00~14:00 [有料]成人スクール 神蔵・村田・石川
14	14:00~14:45 Group Power DINO【定員40名】	14:00~14:30 adidasGYM&RUN 石島佳代子	登 13:15~14:15 [有料]TRYnations Lv.1 竹田易子		登
15	15:00~15:45 Group Fight DINO	登 14:45~15:45 [有料]ジャズダンス 庭野章子	登 14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.2 竹田易子	14:45~15:00 お腹シェイプ 15:05~15:20 カラダ・つくる	
16	登 16:00~18:10 [有料]ジュニアスクール	登 16:00~18:10 [有料]ジュニアスクール	登 16:00~17:00 [有料]ジュニアスクール		
17				登 17:00~18:00 [有料]body REmake 中村ユキオ	14:30~20:30 [有料]ジュニアスクール
18		18:30~19:15 ヨガ 加鹿りえ子	登 18:15~19:00 [有料]ジュニアスクール		
19	19:00~19:45 レギュラーエアロ hirocky				
20	20:00~20:45 レギュラーステップ hirocky【定員40名】	19:30~20:15 ジャズダンス 庭野章子	登 19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.2 神蔵陽介	19:30~19:45 お尻シェイプ 19:50~20:05 お腹シェイプ	
21	21:00~21:45 Group Fight DINO	20:30~21:15 ヨガ 江口有紀 21:30~22:15 ZUMBA 渡邉俊治郎	登 20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.3 神蔵陽介		20:30~21:30 スペシャルマスターズ 佐藤嶺

木 THURSDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	10:00~10:45 太極拳 Naomi	10:00~10:30 カラダ・うごく 神蔵陽介	登 9:45~10:45 [有料]TRYnations Lv.2 竹田易子		登 9:55~11:05 [有料]ベビースクール
11	11:00~11:30 ベーシックエアロ Naomi	10:45~11:30 ボディシェイプ 末原加寿世		登 10:30~11:30 [有料]body REmake 中山怜	11:15~11:55 アクアピクス 園田あやめ
12	11:45~12:30 チャレンジエアロ 中村達也	11:45~12:25 ビヨンドボディメイク ヨガ 竹田易子	登 11:45~12:45 [有料]ピラティススクール 末原加寿世		登 12:00~13:00 スペシャルマスターズ 清水雅人 エンジョイマスターズ 安齋前輝
13	12:45~13:30 Group Centergy 中村達也	12:45~13:30 バランスコーディネーション 高瀬みゆき	登 13:00~14:00 [有料]ピラティススクール 末原加寿世		登 13:00~14:00 [有料]成人スクール 清水・佐藤
14	14:00~14:45 ヨガ 川島久子	13:45~14:15 バランスボール 竹田易子 14:30~15:00 アロマストレッチ カウン彩乃	登 14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.3 神蔵陽介		登
15	15:00~15:45 ZUMBA 里奈	15:15~15:45 Group Centergy カウン彩乃			
16		16:15~16:45 【映像】ヨガ 予約不要	登 15:45~16:45 [有料]TRYnations Lv.2 中村ユキオ		
17	登 17:15~18:15 [有料]ジュニアスクール	17:00~17:30 [映像]Group Groove 予約不要			14:30~21:00 [有料]ジュニアスクール
18		登 18:00~19:00 [有料]ジュニアスクール			
19	19:15~20:00 Group Power ZAKI【定員40名】	19:15~20:00 ヨガ 江口有紀	登 19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.1 吉川泰生	19:15~19:30 お腹シェイプ 19:35~19:50 カラダ・うごく	
20	20:15~21:00 Group Fight ZAKI	20:15~20:45 ヒップホップ イケダタク	20:20~21:05 ホットヨガ 江口有紀		
21	21:15~22:00 チャレンジエアロ saki	21:00~21:45 ヒップホップ イケダタク			

金 休館日

土 SATURDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	10:00~10:45 ZUMBA 山口隆弘	9:20~9:50 Group Centergy カウン彩乃 10:15~10:45 イージーエアロ Naomi	登 10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.1 岡部すみれ	登 10:15~11:15 [有料]body REmake カウン彩乃	登 9:30~12:30 [有料]ジュニアスクール
11	11:00~11:45 Group Centergy Non	11:00~11:45 チャレンジエアロ 山口隆弘	11:15~11:45 青竹ピクス® Naomi		
12	12:00~12:45 Group Power Non【定員40名】	12:00~12:45 ヨガ Naomi	12:00~12:45 ヒップホップ 山田絵里子	登 12:30~13:30 [有料]body REmake カウン彩乃	
13	13:00~13:45 Group Fight 河野愛	13:00~13:45 ヒップホップ 山田絵里子	13:15~14:00 温ヨガ 倉又由紀子		登
14	14:00~14:45 レギュラーエアロ 山田絵里子	14:00~14:30 バルトンソールシンセシス Naomi	登 14:15~15:15 [有料]TRYnations Lv.1 三木駿維		
15	15:00~15:30 ベーシックエアロ Naomi	15:00~15:45 ヨガ 倉又由紀子	登 15:30~16:30 [有料]TRYnations Lv.2 吉川泰生		13:30~19:00 [有料]ジュニアスクール
16	16:00~16:45 Group Centergy Naomi	16:00~16:30 adidasGYM&RUN 河野愛			
17	17:00~17:45 Group Power 三木駿維【定員40名】	16:45~17:00 お腹シェイプ 17:15~18:00 ヨガ ふみ	登 16:45~17:45 [有料]TRYnations Lv.3 中山怜		
18	18:00~18:45 Group Fight 三木駿維				
19	19:00~19:45 チャレンジエアロ saki				登 19:00~20:00 スペシャルマスターズ 安齋航輝
20					
21					

日 SUNDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	10:00~10:30 ベーシックステップ 平松和幸【定員40名】	9:15~10:00 ヨガ 小澤登 10:15~11:00 ヨガ 小澤登	登 9:30~10:30 [有料]ジュニアスクール		登 8:00~11:00 [有料]ジュニアスクール
11	11:00~11:45 チャレンジエアロ 平松和幸	11:15~12:00 Group Centergy 神蔵陽介	登 11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.2 河野愛		登 11:10~12:00 [有料]ベビースクール
12	12:00~12:45 チャレンジエアロ 平松和幸	12:15~13:00 フラダンス 田辺和子	12:15~12:45 腰痛予防ストレッチ 甲大輝		
13	13:00~13:45 Group Power 神蔵陽介【定員40名】	13:15~14:00 ジャズダンス OMI	登 13:30~14:30 [有料]TRYnations Lv.1 河野愛		登 12:30~13:30 [有料]スイミングセミ・パーソナル 清水雅人
14	14:00~14:45 Group Fight 安齋航輝	14:15~14:45 カラダ・うごく 神蔵陽介			登
15	15:00~15:45 ZUMBA eriko	登 15:00~15:40 骨盤ヒップエクササイズ 平松和幸	登 15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.3 吉川泰生		13:45~17:00 [有料]ジュニアスクール [有料]ジュニア特別体験会 [有料]ジュニア特別レッスン
16	16:00~16:45 レギュラーエアロ 平松和幸	登 16:00~17:00 [有料]body REmake 河野愛	登 16:15~17:15 [有料]TRYnations Lv.1 吉川泰生		
17	17:00~17:45 Group Fight HAKO	17:15~17:45 Group Centergy 岡部すみれ			
18	18:00~18:45 Group Blast 岡部すみれ【定員40名】				
19					
20					
21					

温プログラムご参加の際のお願い

温・ホットプログラムご参加の際は、
水500ml以上とバスタオルをご持参ください。

レッスンご参加の皆様へ

◆スタジオプログラムは全クラス予約制です（映像プログラムを除く）。ファンクショナルエリアのレッスンは開始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。
【定員】第1スタジオ:55名　第2スタジオ:23名　第3スタジオ:15名　ファンクショナルエリア:10名
◆体調不良や怪我などの場合を除き、プログラム開始後の途中入退場はご遠慮ください。（映像プログラムを除く）