スポーツクラブ ルネサンス 赤羽

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 MONDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ジム芝エリア
10:15～11:00 ZUMBA NISHI-YAN	10:30～11:00 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要	登 10:15～11:15 [有料]筋優 機能改善スクール 高橋友見子	
11:15～11:45 バレトンソールシンセシス MaYu	11:15～11:30 [映像]お尻シェイプ		
12:00～12:45 バランスコーディネーション® 佐伯京子	11:50～12:20 Group Fight 中村恒平		
	登 12:30～13:30 [有料]body REmake 福田		
13:00～13:40 レギュラーエアロ 佐伯京子		13:15～14:05 アクアビクス 神田知子	
14:00～14:30 UBOUND 米山美樹	14:00～14:30 [映像]バレトンソールシンセシス 予約不要		
14:45～15:15 Group Centergy 米山美樹			登 15:00～16:00 [有料]TRYnations Lv.1 中村
	15:00～15:30 [映像]Group Fight 予約不要	登 15:15～18:45 [有料]ジュニアスクール	
	15:45～16:15 [映像]Group Blast 予約不要		
	16:30～17:00 [映像]Group Centergy 予約不要		
登 17:00～18:00 [有料]ジュニアスクール			
	登 18:10～19:10 [有料]ジュニアスクール		
18:45～19:15 レギュラーステップ 井上益慶			
19:30～20:00 バランスコーディネーション® 井上益慶	19:30～20:00 Group Fight 東條奈美恵	登 19:30～20:30 [有料]成人スクール(初級)	
20:15～21:00 UBOUND[暗闇] 見目愛実	登 20:15～21:15 [有料]TRYnations Lv.3 東條	登 20:30～21:30 [有料]成人スクール(初級)	

火 TUESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ジム芝エリア
10:30～11:00 レギュラーエアロ 佐野れい子	10:30～10:50 ストレッチポール® 浅野早紀		
11:30～12:15 ヨガ 高瀬みゆき	登 11:15～12:15 [有料]TRYnations Lv.2 東條	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール(中級)	
12:30～13:00 イージーエアロ 藤牧智子	登 12:30～13:30 [有料]TRYnations Lv.3 福田	登 12:15～13:00 エンジョイマスターズ 齊藤希	
13:15～14:00 バランスコーディネーション® 高瀬みゆき			
14:15～15:00 UBOUND[暗闇] 浅野早紀	登 14:00～15:00 [有料]body REmake 富澤	14:20～15:10 アクアビクス 高瀬みゆき	
15:20～15:35 お腹シェイプ	15:15～15:45 [映像]ピラティス 予約不要		
登 17:00～18:00 [有料]ジュニアスクール		登 17:15～18:45 [有料]ジュニアスクール	
	18:45～19:00 [映像]お腹シェイプ		
19:00～19:30 Group Power 小林達矢			
19:45～20:15 リトモス 中村達也	19:45～20:15 Group Fight 東條奈美恵		
20:30～21:00 レギュラーエアロ 中村達也	20:30～21:00 Group Centergy 東條奈美恵	登 20:15～21:15 スペシャルマスターズ 阿部早希	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.2 前野
			登 21:10～22:10 [有料]TRYnations Lv.1 高橋

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ジム芝エリア
10:15～11:00 ヨガ 豊田あづさ	10:30～11:00 [映像]Group Groove 予約不要	登 10:15～11:15 [有料]筋優 機能改善スクール 高橋友見子	
11:15～12:00 バレトンソールシンセシス 豊田あづさ	11:30～12:00 [映像]カラダ・うごく		
12:15～12:30 adidasGYM&RUN	登 12:15～13:15 【有料】バレエ 豊田あづさ		
12:45～13:30 Group Power 中村恒平			
13:45～14:30 Group Centergy 中村達也	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.4 東條		
14:45～15:15 ベーシックエアロ 中村達也			
15:30～16:15 ヨガ 神田知子	15:15～15:45 [映像]Group Fight 予約不要	登 15:15～18:45 [有料]ジュニアスクール	
	16:00～16:30 [映像]Group Blast 予約不要		
	16:45～17:15 [映像]Group Groove 予約不要		
登 17:00～18:00 [有料]ジュニアスクール			
登 18:10～19:40 [有料]ジュニアスクール	18:45～19:15 【映像】ヨガ 予約不要		
	19:30～19:45 [映像]お腹シェイプ	登 19:30～20:30 [有料]成人スクール(初級)	
20:00～20:30 UBOUND[暗闇] 澤田好広	20:00～20:30 ヒップホップ MASA-C		
20:45～21:15 Group Fight 大森有花	登 20:45～21:45 [有料]ヒップホップ MASA-C	登 20:30～21:30 [有料]成人スクール(中級)	

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ジム芝エリア
10:45～11:15 ベーシックエアロ 野島一江	10:50～11:30 ヨガ 倉又由紀子	10:30～11:10 アクアビクス 神田知子	
11:30～12:00 レギュラーエアロ 金和玲	11:45～12:15 骨盤リセットエクササイズ 倉又由紀子	登 11:20～12:20 [有料]筋優 機能改善スクール 神田知子	
12:15～12:45 レギュラーステップ 金和玲	12:30～13:10 アロマヒーリングヨガ 梅原ほづみ		
13:15～13:45 Group Fight 阿部早希	13:30～14:00 [映像]Group Blast 予約不要	登 13:15～14:00 エンジョイマスターズ 小林達矢	
14:00～14:30 Group Power 阿部早希			登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.2 中村
14:45～15:15 ヒヨンドボディメイク ヨガ 小林達矢	14:30～15:00 [映像]Group Active 予約不要		
15:30～16:00 ヒップホップ 加藤美恵	15:30～16:15 ヨガ 小宮佐規子		
16:20～17:05 ZUMBA 加藤美恵			
	17:00～17:30 [映像]バレトンソールシンセシス 予約不要		
登 17:50～19:20 [有料]ジュニアスクール	17:45～18:15 [映像]Group Fight 予約不要		
	登 18:40～19:40 [有料]ピラティススクール 植木容子		
		登 19:20～20:20 [有料]成人スクール(中級)	
19:50～20:35 Group Fight 東條奈美恵	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.3 富澤		
20:50～21:35 Group Centergy 東條奈美恵	登 21:10～22:10 [有料]TRYnations Lv.2 富澤	20:45～21:35 アクアビクス 高田巌	

金 休館日

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ジム芝エリア
登 10:15～11:15 【有料】ZUMBA 渡邉俊治郎	登 10:35～11:35 [有料]ピラティススクール 植木容子	登 10:15～11:15 [有料]筋優 機能改善スクール 馬木玲奈	登 10:00～11:00 [有料]TRYnations Lv.3 福田
11:30～12:00 レギュラーエアロ 渡邉俊治郎	11:50～12:20 Group Fight 東條奈美恵	登 11:30～12:30 [有料]成人スクール	登 11:10～12:10 [有料]body REmake 福田
12:15～12:45 レギュラーエアロ 渡邉俊治郎	12:35～13:05 Group Centergy 東條奈美恵	登 12:30～13:30 [有料]成人スクール	
13:15～13:45 アロマヒーリングヨガ 梅原ほづみ	13:20～14:00 レギュラーエアロ 井上益慶		
14:00～14:30 ボディシェイプ 梅原ほづみ	登 14:15～15:15 [有料]body REmake 大森	登 13:45～16:15 [有料]ジュニアスクール	
14:45～15:15 バレトンソールシンセシス 豊田あづさ			
15:30～16:10 レギュラーエアロ 山川理沙	登 15:30～16:30 【有料】バレエ 豊田あづさ		
16:30～17:00 ベーシックステップ 山川理沙	16:45～17:15 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要		
17:15～18:15 [有料]イベントプログラム			登 17:00～18:00 [有料]TRYnations Lv.1 前野
	17:45～18:30 ビヨンドパワーヨガ 齊藤希		
	18:45～19:15 [映像]Group Groove 予約不要		
	19:30～20:00 [映像]Group Fight 予約不要	登 19:15～20:15 スペシャルマスターズ 齊藤希	
	20:15～20:45 [映像]ピラティス 予約不要		

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ジム芝エリア
10:30～11:00 Group Centergy Naomi	登 10:55～11:55 [有料]TRYnations Lv.4 大森		
11:15～12:00 ムーンセラピーヨガ Naomi		登 11:30～12:30 スペシャルマスターズ 小山奈々	
12:15～12:45 adidasGYM&RUN[暗闇] 大森有花	登 12:30～13:30 [有料]ヒップホップ 毛利恭子	登 12:45～16:15 [有料]ジュニアスクール	
13:00～13:45 Group Fight 大森有花			
	13:45～14:15 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要		
14:10～14:55 Group Power 阿部早希	14:30～15:00 [映像]Group Blast 予約不要		
15:15～15:45 UBOUND 浅野早紀	登 15:15～16:15 [有料]ジャズダンスレッスン 松岡紀子		登 15:00～16:00 [有料]TRYnations Lv.1 福田
16:00～16:15 お腹シェイプ			
16:30～17:00 ジャズダンス 松岡紀子	登 16:30～17:30 [有料]TRYnations Lv.2 大森		
17:15～17:45 バレトンソールシンセシス 松岡紀子			

プログラム参加時のお願い

■全クラス定員制となります。スタジオweb予約システムよりご予約ください。
（映像プログラムは除く）
■第1スタジオ36名（※ツール使用レッスン33名／UBOUND28名）／第2スタジオ20名
■予約者の入場時間締め切りはレッスン開始5分前までとなります。
■プログラム開始後の途中入退場はご遠慮ください。（※映像プログラム及び体調不良や怪我などは除く）