スポーツクラブ ルネサンス 石神井公園

2024 01▸03 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	芝エリア	プール
10				
11	10:20～11:05 ヨガ 原裕子	10:20～11:00 ベーシックエアロ 中村達也	10:45～11:05 スライストレーニング トレーナー	登 10:30～11:20 【有料】成人スイミングスクール（初級） 山田亜有子 / 登 10:30～11:30 【有料】膝腰機能改善水中運動スクール 島崎直美
12	11:20～12:05 リトモス 中村達也	11:25～12:10 バランスコーディネーション® 井上益慶	登 11:30～12:30 【有料】body REmake 徳永優子	12:00～12:30 クロール 山田亜有子 / 12:00～13:00 中上級トレーニングコース / 登 12:35～13:05 【有料】スイミングパーソナル 山田亜有子
13	12:20～13:05 ZUMBA MaMë	12:30～13:00 青竹ピクス® 渡邉綾子	登 12:45～13:45 【有料】TRYnations Lv.1 尾林裕	13:20～13:50 水中ウォーキング 佐賀繭子
14	13:20～14:05 ヨガ 渡邉綾子	13:15～14:00 チャレンジエアロ 中村達也	登 14:00～15:00 【有料】body REmake 金剛俊樹	登 14:00～15:00 【有料】成人スイミングスクール（初中級）山田亜有子（中上級）安丸真梨奈
15	14:20～15:05 Group Centergy 中村達也	14:45～15:00 adidas GYM&RUN 樋口浩子		
	15:20～16:05 Group Power 尾林裕	15:20～16:00 アロマストレッチ 秋山真琴		
16		登 16:45～17:45 【有料】 avexジュニア ダンススクール		
	17:15～17:45 【映像】Group Active 予約不要			
18	18:00～18:30 【映像】Group Fight 予約不要	登 18:00～19:00 【有料】 avexジュニア ダンススクール		
19	19:10～19:50 ベーシックエアロ 五十嵐明美	19:15～20:00 ヨガ 漆原律子	登 19:15～20:15 【有料】body REmake 鳥越蘭々花	
20	20:10～20:55 UBOUND 樋口浩子	20:20～21:05 ZUMBA 渡邉俊治郎	登 20:30～21:30 【有料】TRYnations Lv.1 菅野拓人	
21	21:15～22:00 Group Fight 崔允碩	21:30～22:15 ヒップホップ イケダタク		
22				

火 TUESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10	10:15～10:25 シナプソロジー 徳永優子			
11	10:30～11:00 腰痛予防ストレッチ 徳永優子	登 10:30～11:30 【有料】ピラティススクール ふみ	登 10:30～11:30 【有料】body REmake 佐賀繭子	登 11:00～12:00 【有料】成人スイミングスクール（初中級） 安丸真梨奈
12	11:15～12:00 ZUMBA 平林靖子	登 11:45～12:25 骨盤リセットエクササイズ 神田知子	登 11:45～12:45 【有料】TRYnations Lv.1 佐賀繭子	登 12:10～12:40 【有料】スイミングパーソナル 安丸真梨奈
	12:15～12:30 adidas GYM&RUN 徳永優子			
13	12:45～13:15 UBOUND 平井可愛	登 12:40～13:40 【有料】ヨガ・骨格プライベートレッスン 30分・45分・60分 ふみ	13:00～13:20 スライストレーニング トレーナー / 13:30～13:45 フレックスクッション トレーナー	13:10～13:40 La·La AQUA 徳永優子
14	13:30～14:00 Group Fight 阿久津健人		登 14:30～15:30 【有料】TRYnations Lv.2 平井可愛	登 14:00～15:00 【有料】成人スイミングスクール（上級） 寶田周
	14:15～15:00 レギュラーエアロ 市原めぐみ	14:15～15:00 フラダンス 星野美穂		
15	15:15～16:00 リトモス 星野美穂	15:10～15:55 太極拳 廣瀬義龍		登 15:30～18:30 【有料】ジュニア スイミングスクール
	登 16:15～17:15 【有料】伝統太極拳 廣瀬義龍	登 16:15～18:15 【有料】 ジュニア 書道スクール		
17	17:40～18:10 【映像】Group Fight 予約不要			
18	18:20～18:50 【映像】Group Core 予約不要			
19	登 19:05～20:05 【有料】チャレンジステップ MASARU	19:45～20:30 ヨガ 佐藤嘉美	19:50～20:05 お腹シェイプ トレーナー	19:20～19:50 背泳ぎ 北原恭英
20	20:15～21:00 Group Fight 阿久津健人	20:50～21:20 【映像】Group Centergy 予約不要	登 20:30～21:30 【有料】TRYnations Lv.1 小瀬村樹	登 20:00～21:00 【有料】成人スイミングスクール（中級） 北原恭英
21	21:20～22:05 Group Power 伊吹彰太	21:30～22:00 【映像】バレトンソーシャルシンセシス 予約不要		
22				

水 WEDNESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10	10:30～11:15 Group Centergy Marie	10:20～11:05 ヨガ ふみ	登 10:30～11:30 【有料】body REmake 秋山真琴	10:30～11:20 アクアビクス サイトウ・テツヤ
11	11:30～12:00 Group Fight 渡辺仁美	11:30～12:00 イージーエアロ 磯田美紀	登 11:45～12:45 【有料】TRYnations Lv.3 徳永優子	登 11:30～12:15 エンジョイマスターズ 松島菜穂子
12	12:15～13:00 ヨガ 漆原律子	12:15～13:00 レギュラーエアロ 磯田美紀		登 12:20～12:50 【有料】スイミングパーソナル 北原恭英 / 登 12:20～12:50 【有料】スイミングパーソナル 松島菜穂子
13	13:20～14:00 骨盤リセットエクササイズ 漆原律子	13:15～14:00 ジャズダンス 松岡紀子	登 13:00～14:00 【有料】body REmake 佐賀繭子	登 13:00～14:00 【有料】成人スイミングスクール（中上級）安丸真梨奈（上級）松島菜穂子
14	14:20～14:50 Group Blast 平井可愛	14:15～15:00 ZUMBA 野田ゆかり	登 14:30～15:30 【有料】TRYnations Lv.1 渡辺仁美	登 14:10～15:10 【有料】成人スイミングスクール（初級） 藤田尚子 / 登 14:10～15:10 【有料】膝腰機能改善水中運動スクール 松島菜穂子
15	15:15～16:00 UBOUND 佐賀繭子	15:15～16:00 Group Centergy 河村つかさ		登 15:30～19:30 【有料】ジュニア スイミングスクール
	16:30～17:00 【映像】Group Active 予約不要	登 17:00～18:00 【有料】 ジュニアスクール KIDS FIT		
17	17:10～17:40 【映像】Group Centergy 予約不要			
	17:50～18:20 【映像】Group Groove 予約不要			
18	19:20～19:50 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	登 19:30～20:30 【有料】ジャズダンス 庵原納実	登 20:00～21:00 【有料】TRYnations Lv.4 山口慎平	登 19:50～20:50 スペシャルマスターズ 中村織音
19	20:20～20:50 UBOUND 佐賀繭子	20:40～21:25 ジャズダンス 庵原納実		
20	21:10～21:55 Group Blast 井上海帆		登 21:15～22:15 【有料】TRYnations Lv.2 山口慎平	
21				
22				

木 THURSDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10	10:25～11:10 チャレンジエアロ 里見一成	10:30～11:15 ヨガ 藤井由美	登 10:30～11:30 【有料】TRYnations Lv.2 徳永優子	10:30～11:20 ミットアクア 佐伯京子
11	11:50～12:30 ベーシックエアロ 佐伯京子	11:35～12:20 バランスコーディネーション® 井上益慶	登 12:00～13:00 【有料】TRYnations Lv.3 秋山真琴	登 11:30～12:30 【有料】成人スイミングスクール（初級） 池田理恵 / 登 11:30～12:30 【有料】膝腰機能改善水中運動スクール 山田亜有子
12	12:45～13:15 イージーステップ 井上益慶	12:45～13:30 フラダンス 佐藤登紀子		12:40～13:10 水中ジョギング 池田理恵
13	13:35～14:20 Group Power Marie	13:45～14:30 ヒップホップ MaYu	14:00～14:15 お腹シェイプ トレーナー	登 13:15～14:15 【有料】膝腰機能改善水中運動スクール 松島菜穂子
14	14:40～15:25 Group Fight 金剛俊樹	14:45～15:30 温ヨガ リンパ クレイ	登 14:30～15:30 【有料】body REmake 秋山真琴	登 14:30～15:30 【有料】成人スイミングスクール（初中級）松島菜穂子（中上級）池田理恵
15	15:45～16:30 Group Centergy Marie	15:45～16:30 太極拳 佐久間笑子		登 15:40～16:10 【有料】スイミングパーソナル 松島菜穂子 / 登 15:40～16:10 【有料】スイミングパーソナル 寶田周
16	16:45～17:15 【映像】Group Blast 予約不要			
17	17:30～18:00 【映像】Group Fight 予約不要			
18	18:15～18:45 【映像】Group Active 予約不要			
19	19:30～20:15 DEEPWORK® 増子俊逸	19:20～19:50 【映像】Group Centergy 予約不要	登 19:15～20:15 【有料】body REmake 大塚郁実	登 19:00～20:00 【有料】成人スイミングスクール（中上級） 寶田周
20	20:30～21:00 バランスコーディネーション® 増子俊逸	20:05～20:35 【映像】Group Groove 予約不要	20:30～20:50 ストレッチポール® トレーナー	登 20:00～21:00 【有料】成人スイミングスクール（初中級） 寶田周
21	21:15～22:00 Group Fight 栗村響太		登 21:00～22:00 【有料】TRYnations Lv.2 伊吹彰太	
22				

金 休館日

土 SATURDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10				登 9:30～10:30 【有料】ジュニア スイミングスクール
11	10:20～11:05 レギュラーエアロ 五十嵐明美	10:20～11:05 ヨガ 井手由記	登 11:15～12:15 【有料】body REmake 樋口浩子	登 11:00～12:00 スペシャルマスターズ 中村織音
12	11:20～12:00 ベーシックエアロ 五十嵐明美	11:15～12:00 リトモス 中村達也		登 12:15～13:00 エンジョイマスターズ 寶田周
13	12:15～13:00 Group Fight 栗村響太	12:10～12:55 Group Centergy 中村達也	登 12:30～13:30 【有料】TRYnations Lv.2 井上海帆	登 13:30～14:30 【有料】成人スイミングスクール（上級） 安丸真梨奈
14	13:15～14:05 UBOUND 樋口浩子	13:15～13:45 ヨガ 美幸	登 13:45～14:45 【有料】TRYnations Lv.1 尾林裕	登 14:40～15:10 【有料】スイミングパーソナル 中村織音
	14:05～14:35 Group Blast 井上海帆	14:00～14:30 ヨガ 美幸		
15	14:50～15:05 お腹シェイプ 樋口浩子	登 15:00～16:00 【有料】ピラティススクール クレイ	登 15:00～16:00 【有料】TRYnations Lv.2 栗村響太	登 15:30～16:30 【有料】成人スイミングスクール（初級）尾林裕（中級）岡久津健人
	15:15～15:30 adidas GYM&RUN 樋口浩子			
16	15:45～16:15 バレトンソーシャルシンセシス 山口隆弘	16:25～17:10 Group Centergy ひがしちえみ	登 16:30～17:30 【有料】TRYnations Lv.3 栗村響太	
17	16:30～17:15 ZUMBA 山口隆弘	17:30～18:15 ジャズダンス 山口隆弘		
18	17:30～18:00 Group Fight 金剛俊樹			登 18:00～19:00 【有料】成人スイミングスクール（上級） 尾林裕
19	18:20～19:05 Group Power 金剛俊樹	登 18:30～19:30 【有料】ヨガ・プライベートレッスン 30分・45分・60分 クレイ		
20	19:20～19:50 UBOUND 奇数週_樋口浩子 偶数週_高橋彩夏 ※週替わり担当制			
21	20:15～21:00 ZUMBA 平林靖子			
22				

日 SUNDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10				登 9:30～10:30 【有料】ジュニア スイミングスクール
11	10:40～11:25 ヨガ 堀典子	登 10:00～11:00 【有料】 ジュニアスクール KIDS FIT		
12	11:45～12:30 Group Fight 金剛俊樹	11:35～12:20 レギュラーエアロ 五十嵐明美	登 11:00～12:00 【有料】TRYnations Lv.4 伊吹彰太	登 11:00～12:00 【有料】成人スイミングスクール（初級）北原恭英（中級）尾林裕
13	12:50～13:35 Group Power 伊吹彰太	12:35～13:20 ヒップホップ 五十嵐明美	登 12:30～13:30 【有料】TRYnations Lv.2 栗村響太	登 12:10～13:10 【成人】スイミングスクール（上級） 糸井日渚
				登 12:20～12:50 【有料】スイミングパーソナル 糸井日渚 / 登 12:20～12:50 【有料】スイミングパーソナル 寶田周
14	13:55～14:40 Group Fight 阿久津健人	13:50～14:35 バランスコーディネーション® 野田ゆかり	登 13:45～14:45 【有料】TRYnations Lv.1 小瀬村樹	登 14:00～15:00 スペシャルマスターズ 糸井日渚
15	15:00～15:45 Group Centergy 井上海帆	14:55～15:40 ZUMBA 野田ゆかり		登 15:30～16:30 【有料】ジュニア スイミングスクール
	16:00～16:30 【映像】Group Blast 予約不要	16:00～16:30 adidasGYM&RUN 栗村響太		
16	16:40～17:10 【映像】Group Core 予約不要			
17	17:30～18:15 UBOUND 澤田好広			
18				
19				
20				
21				
22				