スポーツクラブ ルネサンス 東伏見

[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でざいます。変更内容は館内掲示、または、WFRをで確認ください。

……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。 ・・・・・・登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)



	月 _{MO}	NDAY			火 TUE				水 WE	す。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。 WEDNESDAY				木THURSDAY			金	± SATURDAY			E SUNDAY				
	1階スタジオ 3階スタジオ 3階芝生エリア		プール	1階スタジオ 3階スタ		オ 3階芝生エリア プール		1階スタジオ 3階スタジオ 3階芝			プール		1階スタジオ 3階スタジオ 3階芝生エリア		アープール	休	1階スタジオ 3階スタジオ 3階芝生エリア		エリア <mark>プール</mark>	1	階スタジオ 3階スタジオ 3階芝生エリア		プール		
10													10					館			9:30~10:45				
	10:15~10:45 イージーエアロ				10:15~10:45 パランスコーディネーション®				10:15~10:55					10:15~10:45 腰痛予防ストレッチ	:			日		를	【有料】ジュニアスクー。 一			9:	:30~11:45
	山田慶子				松本陽子	10:40~11:25			骨格リセットエクササイズ Naomi	10:30~11:30 [有料]TRYnations Lv.1			m	西村美穂					10:30~11:15 Group Power 江黒吉春	10:15~11:15 【有料】ピラティス maiko	10:45~11:25	10:25~11:05 ヨガ 春日匡子		【有料	:30~11:45 科ジュニアスクール —
	ヨガ	11:00~11:30 ZUMBA GOLD 山田慶子		11:10~11:40 アクアビクス	11:00〜11:30 イージーエアロ 松本陽子	ZUMBA eriko		11:10~12:00	11:10~11:55	Ren		10:50~11:40 アクアビクス 高瀬みゆき	ľ	11:10~11:55 パルナンソールシンセシフ	11:00~11:45 Group Centergy			ľ	7.mu B		アクアビクス西村美穂		11:10~11:40 ジャズダンス		
	REI			アクアビクス西村美穂				11:10~12:00 アクアビクス 上村幸子	11:10~11:55 太極拳 Naomi		- 윤	-		パルトンソールシンセシフ Maemi	Ren				11:35~12:15 骨格リセットエクササイズ	11:30~12:15 ヨガリンパ		11:25~12:10 Group Fight 眞野龍之介	AKKY		
12					11:45~12:30 ヨガ 原裕子			<u> </u>		11:50~12:50 【有料】フラダンス	11:40~12:40 [有料]body REmake 眞野龍之介	11:55~12:55	12		10:00 10:00		11:45~12:45 【有料泳法プログラム 湯山健人	12	開始リビッドエグリリイス maiko	軒野美香	#		11:55~12:40 ジャズダンス	2	100. 10:00
	12:10~12:55 Group Centergy 西村美穂			豊				- 12:10~13:10 	12:10~12:55 Group Centergy 長田真音	竹之下奈巳栄		「有料膝優機能が善えクール Ren		12:10~12:55 Group Fight 西村美穂	12:00〜13:00 【有料】ピラティス - クレイ		湯山健人		12:30~13:15	12:35~12:55 ヨガストレッチ	12:10~13:10 	12:25~13:10 Group Centergy	AKKY	【有料】	1:00~13:00 乳成人スクール(初級) 田端翔
13		12:45~13:45 【有料TRYnations Lv.2		12:30〜13:30 【科版人スクール(初級) 田海祐希	12:45~13:15 ベーシックエアロ 山田絵里子	12:50~13:20 Group Fight Ren							13				12:50~13:50 [有料成人スクール(中級)	13	Group Fight Ren	軒野美香		Non	13:00~13:40		
	13:10〜13:50 ベーシックエアロ 中島美紀	Ren							13:15~13:55 ボディシェイプ 小玉美恵子	13:15~14:00 パランスコーディネーション®		13:00~14:00 郁城次小城城場 田海祐希		13:10〜13:55 チャレンジステップ 清水幸子	油コル		「科」成人スクール(中級) 湯山健人		10:00 14:45			10:00 14:45	バレエ 西條京子		
14				13:40〜14:10 クロール/背泳ぎ 田海祐希	13:35〜14:20 ヒップホップ 山田絵里子	13:40~14:10 Group Centergy 西村美穂			小工大家」	高瀬みゆき			14		Maemi			14	13:30~14:15 ZUMBA –		출 	13:30~14:15 Group Power Non			
	14:05~14:35 Group Fight 西村美穂	Group Centergy Ren		14:20~15:10					14:20~15:05	14:25~15:10	≘ 14:15~15:15	14:15~15:15		14:10〜14:40 レギュラーエアロ 清水幸子	豊		14:00~14:40 アクアビクス 西村美穂			13:50~14:50 [解]TRYnations Lv.1 安井拓己			14:05~14:50 ヨガ 井手由記	アク	1:10~14:50 クアビクス KOZUE
115				14:20〜15:10 【有料泳法プログラム 田海祐希	14:40~15:10 レギュラーエアロ 山田絵里子	14:30〜15:15 パランスコーディネーションル 辻めぐみ			ヨガ 高瀬みゆき	コアバランストレーニング 小玉美恵子	[科]TRYnations Lv.1 長田真音	エンジョイマスターズ 田海祐希	15	14:55~15:25	14:20~15:20 [科]TRYnations Lv.3 江黒吉春		8	15	14:30~15:15 ピラティス 嵯峨千枝		13:45~16:00 【有料】ジュニアスクー	14:35~15:20 Group Centergy			
	15:00~15:30 Group Power j	14:55~15:40 健美操 黒須文							15:25~15:55					ジャズダンス Kazu			15:00~16:00						 		
[m				<u></u>	15:30〜16:15 レギュラーステップ 清水幸子	15:25〜16:05 温ボディメイクヨガ 辻めぐみ			ZUMBA 米本由美	15:30~16:30 【有料】バレエ		2	TA:	15:40~16:10 ジャズストレッチ			西村美穂	16	15:35~16:05 Group Power 江黒吉春			15:40~16:10 チャレンジエアロ	15:25~16:25 [有料]TRYnations Lv.3		
	15:50~16:35 ヨガ Maemi				,,,,,,,,				16:20~16:50	小島崇行			ш	Kazu				Ш				saki	伊佐地悠矢	16	5:00~17:00 ジョイマスターズ
									[映像]Group Centergy 予約不要										16:25~16:55 Group Fight 江黒吉春	2		16:25~16:55 レギュラーエアロ saki		ID:	田端翔
	17:00~17:30 【映像】Group Fight 予約不要			15:45~18:45 【有料】ジュニアスクール —	17:00~17:30 [映像]Group Power 予約木要				17:00~17:30 (映像)Group Fight 予約不要			15:45~18:45 【有料】ジュニアスクール	Ш	17:00~17:30 [映像]Group Power 映像プログラム	·			17	17:10~17:40	16:40~17:40 有料 TRYnations Lv.2 郡秀蔵		17:10~17:40			
	17:40~18:10								3.4.5.1.5					(A)	1				映像 Group Centergy 予約不要		17:30~18:30	ラテンエアロ saki			
18	lw像)Group Centergy 予約不要				17:40~18:10 [陳]Group Groove 予約不要				17:40~18:40 【有料】ジュニアスクール 一			_	18	17:40~18:40 【有料】ジュニアスクール 一	,			18		2	マスターズ練習コー	18:00~18:30 [映像]Group Power			
	18:25~18:55 【映像】Group Power 予約不要				18:20~18:50 【映像】Group Fight 予約不要															18:00~19:00 【有料】ヨガ よしえ		予約木要 18:40~19:10	<u> </u>		
19	יייייי איינ	豊											19		[출] -			19				【映像】Group Fight 予約不要	18:30~20:00 【有料】ジュニアスクール		
	19:25~19:55 ベーシックステップ	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.2 j			19:15~20:00 Group Power 江黑吉春			19:20~20:20	19:15~20:00 Group Fight ZAKI			-		19:25~20:10	18:45~20:15 【有料プユニアスクール . 一										
20	茂木紗智子			登	注黑古春 				ZAKI		≘	盘	20	Group Centergy Naomi	-			20							
	20:15~20:55 レギュラーステップ		20:15~21:15	20:00~21:00 マスターズ練習コース	20:20~21:05	20:20~21:05	20:10~21:10	클	20:15~21:00 Group Power ZAKI	20:05~21:05 (有料)TRYnations Lv.3	20:00~21:00 【有料】body REmake	20:00~21:00 (開成次小/(棚・(根) 田端翔		20:25~20:55 ZUMBA			20:10~20:40 アクアビクス 吉田賢一								
21	茂木紗智子	Naomi	20:15~21:15 [有料]TRYnations Lv.1 江黒吉春	_	Group Fight 江黒吉春	ピラティス 上村幸子	信料TRYnations Lv.1 政本隼澄		ZAKI	安井拓己	J	四狮形	21	ZUMBA 岩崎友美			20:50~21:20 アクアビクス	21							
		21:10~21:55 ヨガ			21:15~22:00	盘		湯山健人	21:15~22:00				"	21:10~21:55 ビヨンドパワーヨガ	21:15~22:00		吉田賢一		温·木	ットプログラム参加	について	ヨカ	参加者移	動に関し	7
20		Naomi			陳劇Group Groove 予約不要	21:20~22:20 [科]TRYnations Lv.3 江黒吉春			Group Centergy Azu				00	Naomi	Group Fight MAO			22		グラムにご参加の際は、大きめのタオル(バス/ 2027)まかと20~2621のプログラムとごち		תעם <u>ו</u>	ら移動の際はお履き物を履いて	て移動頂きますようお願い致しま	ĒĪ.
44													4					44	%ii(28~\)	32°C)・ホット(32~36°C)のプログラムはこち	ンツ畑反紋化Cはります。 		THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TRANSPORT NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TRANSPORT NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TRANSPORT NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TRANSPORT NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TRANSPORT NAMED IN		