スポーツクラブ&スパ ルネサンス 国立

2024 07▸09 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

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
10	10:15～10:45 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要	10:30～11:00 Group Centergy Naomi	登 10:00～11:00 [有料]TRYnations Lv.2 鈴木希衣子	登 10:15～11:00 [有料]スイミングパーソナル ※最大2コース使用
11	10:55～11:25 [映像]ビラティス 予約不要	11:15～12:00 バランスコーディネーション® Naomi	登 11:00～12:00 [有料]body REmake 石田美佳	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール
12	11:45～12:15 イージーエアロ 末木美加		登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.1 石田美佳	登 12:00～14:30 [有料]スイミングパーソナル ※最大2コース使用
	12:30～13:00 ベーシックエアロ 末木美加	12:20～13:00 アロマヒーリングヨガ 高橋りしあ		
13	13:15～14:00 フレックスクッション 末木美加	13:15～14:00 リトモス RICA		
14	14:15～14:45 ベーシックエアロ Naomi	14:15～14:45 バルトンソールシンセシス 赤堀奈美	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.1 鈴木希衣子	登 14:30～15:30 [有料]成人スクール
15	15:00～15:30 [映像]Group Centergy 予約不要	15:00～15:45 チャレンジステップ 末木美加		登 15:30～17:30 [有料]スイミングパーソナル ※最大2コース使用
16	15:40～16:10 [映像]Group Groove 予約不要			
	16:20～16:35 [映像]adidasGYM&RUN			
17	登 17:00～18:00 [有料]ジュニアスクール			登 17:30～18:30 [無料]ジュニアイベント / 登 17:30～18:30 [無料]スイミングパーソナル
				登 18:30～19:00 [有料]スイミングパーソナル
19	19:00～19:45 ヨガ 藤波友子	19:00～19:45 Group Fight 山崎泰助		登 19:00～20:00 [有料]成人スクール
20	20:00～20:45 Group Centergy 藤波友子	20:00～20:45 Group Power 山崎泰助	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.2 河村正忠	登 20:10～20:50 アクアビクス サイトウ・テツヤ ※最大3コース使用
21		21:00～21:45 UBOUND 藤波友子		登 21:00～22:00 [有料]スイミングパーソナル
22				

火 TUESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
10	10:15～10:45 ビヨンドパワーヨガ 小澤登	10:15～10:45 太極拳 Naomi		10:30～11:00 水中ウォーキング 石田美佳 ※最大3コース使用
11	11:00～11:45 バランスコーディネーション® 小澤登	11:00～11:30 青竹ピクス® Naomi	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.3 西竹佳	登 11:10～11:40 ビヨンドミラクル アクア 石田美佳 ※最大3コース使用
		11:45～12:15 Group Power 鈴木拓海		
12	12:00～12:30 [映像]ビラティス 予約不要		登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.1 渡辺昌子	登 12:00～13:00 [有料]成人スクール
	12:40～13:10 [映像]Group Groove 予約不要	12:30～13:15 ヨガ 土屋良子		
13	13:30～14:00 Group Fight 坪井駿	13:30～14:00 骨格リセットエクササイズ 原沙織		登 13:00～14:00 [有料]成人スクール
14	14:15～15:00 ZUMBA 中村正恵	14:15～15:00 リフレッシュヨガ 原沙織	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.1 小岩由果	登 14:10～15:00 アクアビクス 上村幸子 ※最大3コース使用
		15:15～15:45 バレエ 原沙織		
15	登 16:00～17:00 【有料】バレエ 原沙織			登 15:00～17:00 [有料]スイミングパーソナル ※最大2コース使用
16				
17	登 17:15～17:45 【映像】パワーヨガ 予約不要			登 17:00～18:00 [無料]ジュニアイベント / 登 17:00～18:00 [無料]スイミングパーソナル
18	17:55～18:25 [映像]バルトンソールシンセシス 予約不要			登 18:00～21:00 [有料]スイミングパーソナル
	18:35～19:05 [映像]Group Centergy 予約不要			
19	19:15～19:30 [映像]お腹シェイプ	19:15～19:45 adidasGYM&RUN 名木正範		
20	20:00～20:45 ジャズダンス 菅望	20:00～20:45 ヨガ REI	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.3 名木正範	
21	21:00～21:45 [映像]Group Fight 予約不要	21:00～21:45 バルトンソールシンセシス 菅望		登 21:00～22:00 スペシャルマスターズ ※最大3コース使用
22				

水 WEDNESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
10	登 10:00～11:00 [有料]バランスコーディネーション 増子俊逸	10:15～11:00 ジャズダンス 嶋田真		登 10:15～11:00 [有料]スイミングパーソナル ※最大2コース使用
11	11:15～12:00 Group Fight 田中雄太	11:15～12:00 body ART™ 増子俊逸	登 11:00～12:00 [有料]body REmake 渡辺昌子	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール
12	12:15～13:00 Group Centergy 小岩由果	12:15～13:00 ベーシックエアロ 増子俊逸	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.2 鈴木拓海	登 12:00～13:00 [有料]成人スクール
13	13:15～13:30 お腹シェイプ	13:15～14:00 ヨガ 星野美穂		登 13:10～14:10 エンジョイマスターズ ※最大3コース使用
14	13:45～14:30 レギュラーエアロ 末木美加	14:15～15:00 リトモス 星野美穂	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.3 鈴木拓海	14:20～14:50 La·La AQUA 赤堀奈美 ※最大3コース使用
15	14:45～15:15 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	15:15～15:45 バルトンソールシンセシス 原沙織	登 15:00～16:00 [有料]body REmake 鈴木拓海	登 15:00～17:00 [有料]スイミングパーソナル ※最大2コース使用
	15:25～15:55 [映像]はじめてジャズダンス 予約不要			
16		16:00～16:45 バレエ 原沙織		
17	登 16:30～17:30 [有料]ジュニアスクール			登 17:00～19:00 [有料]スイミングパーソナル
18	18:00～18:30 [映像]Group Groove 予約不要			
	18:40～19:10 [映像]Group Centergy 予約不要			
19	19:30～19:45 adidasGYM&RUN[階層]	19:15～19:45 ベーシックエアロ 中村正恵	登 19:30～20:30 [有料]body REmake 鈴木拓海	登 19:00～20:00 [有料]成人スクール
20	20:00～20:30 カーディオキックボクシング[階層] 馬渕未来	20:00～20:45 ZUMBA 中村正恵		登 20:00～22:00 [有料]スイミングパーソナル
	20:45～21:15 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	21:00～21:30 Group Fight 東明暖	登 20:30～21:30 [有料]TRYnations Lv.1 宮田涼成	
21	21:25～21:55 [映像]バルトンソールシンセシス 予約不要			
22				

木 THURSDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
10	10:15～10:45 ラテンエアロ 渡邉俊治郎	10:15～10:30 モーニングストレッチ		登 10:20～10:50 ビヨンドミラクル アクア 赤堀奈美 ※最大3コース使用
11	11:00～11:30 ボディシェイプ 渡邉俊治郎	10:45～11:15 健美操 磯崎晃代		登 11:00～12:00 [有料]成人スクール
12	登 11:45～12:45 【有料】ZUMBA 渡邉俊治郎	11:30～12:00 UBOUND keiko	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.2 赤堀奈美	登 12:00～13:00 [有料]成人スクール
		12:15～12:45 レギュラーエアロ keiko		
13	13:00～13:30 ビラティス 武田陽子	13:00～13:30 ベーシックステップ keiko	登 13:00～14:00 [有料]TRYnations Lv.3 田中雄太	登 13:00～14:00 [有料]成人スクール
14	13:45～14:30 チャレンジエアロ keiko	13:45～14:15 骨格リセットエクササイズ 赤堀奈美	登 14:00～15:00 [有料]body REmake 田中雄太	14:10～15:00 アクアビクス 武田陽子 ※最大3コース使用
15	15:00～15:45 [映像]Group Centergy 予約不要	14:30～15:15 ヒップホップ AKKY		登 15:00～16:15 [有料]スイミングパーソナル ※最大2コース使用
16	15:55～16:40 [映像]Group Fight 予約不要	15:30～16:15 フラダンス Ku´upuakea佐藤		
17	16:50～17:35 [映像]Group Groove 予約不要			登 16:30～17:30 [有料]ジュニアスクール ※最大2コース使用
18	17:45～18:15 [映像]パワーヨガ 予約不要			登 17:30～18:30 [有料]ジュニアスクール ※最大2コース使用
19	18:25～18:55 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要			登 18:30～19:30 [有料]ジュニアスクール ※最大2コース使用
	19:05～19:35 [映像]ビラティス 予約不要	19:00～19:30 Group Power 田中雄太		
20	19:45～20:15 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	19:45～20:30 UBOUND 馬渕未来	登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.4 名木正範	登 20:00～22:00 [有料]スイミングパーソナル
	20:25～20:55 [映像]Group Groove 予約不要	20:45～21:30 Group Fight 馬渕未来	登 20:30～21:30 [有料]TRYnations Lv.2 原田洋人	
21	21:05～21:35 [映像]Group Centergy 予約不要			
22				

金 休館日

土 SATURDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
10	10:15～10:45 ジャズダンス AKKY	10:30～11:15 ヨガ REI	登 10:30～11:30 [有料]TRYnations Lv.2 遠藤晃二郎	登 10:00～11:00 [有料]ジュニアスクール ※7月のみ最大2コース使用
11	登 11:00～12:00 [有料]ジャズダンス AKKY	11:30～11:45 お腹シェイプ		登 11:00～12:00 [有料]成人スクール
12	12:15～12:45 [映像]バルトンソールシンセシス 予約不要	12:00～12:30 Group Power 鈴木拓海		登 12:00～13:00 [有料]成人スクール
13	12:55～13:25 [映像]ビラティス 予約不要	12:45～13:30 Group Fight 鈴木拓海	登 13:00～14:00 [有料]TRYnations Lv.4 坪井駿	13:10～14:00 アクアビクス 野本千寿子 ※最大3コース使用
14	14:00～14:45 チャレンジエアロ 末木美加	14:00～14:45 ヨガ 水野宏美		登 14:10～15:10 [有料]成人スクール
15	15:00～15:30 カーディオキックボクシング[階層] 鈴木拓海	15:00～15:45 ZUMBA 末木美加		登 15:10～17:00 [有料]スイミングパーソナル
16	15:45～16:30 [映像]Group Centergy 予約不要	16:00～17:00 イベントプログラム ※詳細は別紙をご確認ください		
17	16:40～17:10 [映像]Group Groove 予約不要		登 17:00～18:00 [有料]TRYnations Lv.3 鈴木拓海	登 17:00～18:00 スペシャルマスターズ ※最大3コース使用
18	17:20～18:05 [映像]Group Fight 予約不要	17:15～18:15 イベントプログラム ※詳細は別紙をご確認ください		
	18:15～18:45 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要			登 18:00～20:30 [有料]スイミングパーソナル
19	18:55～19:25 [映像]パワーヨガ 予約不要	18:30～19:30 イベントプログラム ※詳細は別紙をご確認ください		
20				
21				
22				

日 SUNDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
10	10:45～11:30 太極拳 河原佳久	10:30～11:15 ヨガ 高橋りしあ		登 10:00～11:00 [有料]ジュニアスクール ※最大2コース使用
11	11:45～12:15 [映像]Group Fight 予約不要	11:30～12:00 Group Centergy 高橋りしあ		登 11:00～12:00 [有料]スイミングパーソナル
12	12:25～12:45 [映像]リフレッシュストレッチ 予約不要	12:15～12:30 お腹シェイプ		登 12:00～13:00 [有料]成人スクール
		12:45～13:00 adidasGYM&RUN		
13	13:00～13:45 バレエ 亀井今日子	13:15～14:00 UBOUND 坪井駿		登 13:00～14:00 [有料]成人スクール
14	登 14:00～15:00 【有料】バレエ 亀井今日子	14:15～14:45 腰痛予防ストレッチ 鈴木拓海		14:10～15:00 アクアビクス サイトウ・テツヤ ※最大3コース使用
15	15:15～16:00 ジャズダンス BENI	15:00～15:45 Group Power SHIN	登 15:00～16:00 [有料]body REmake 坪井駿	登 15:00～19:30 [有料]スイミングパーソナル
16	16:15～17:00 [映像]Group Groove 予約不要	16:00～16:45 Group Fight SHIN	登 16:00～17:00 [有料]TRYnations Lv.4 鈴木拓海	
17	17:15～17:45 バルトンソールシンセシス Naomi	17:00～17:45 Group Centergy SHIN	登 17:00～18:00 [有料]TRYnations Lv.1 高橋りしあ	
18	18:00～18:45 ヨガ Naomi	18:15～19:00 リトモス RICA		
19				
20				
21				
22				

プログラム参加方法

スタジオプログラム（【映像】プログラムを除く）
定員制、予約制、位置指定、レッスン途中の入退場不可
※WEB予約システムからご予約をお願いいたします
プールプログラム
予約不要、位置指定なし、レッスン途中の入退場不可
※開始5分前より専用コースを設置いたします

祝日スケジュール

平日・土曜が祝日の場合は、下記の通り開講
◆18:30までに終了するプログラムは通常通り実施
◆上記以外のプログラムは休講となります

【映像】プログラム

【映像】プログラム
WEB予約不要、位置指定なし、レッスン途中の入退場可
*お客様同士間隔を空けてご利用ください

登録プログラム・スクール

◆参加方法
別途お申し込みが必要です。
※定員数、お申込み方法については館内掲示物、
または会員アプリ「MYルネサンス」のマイページをご覧ください。