スポーツクラブ&スパ ルネサンス 亀戸

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

第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール
	10:10～10:25 モーニングストレッチ		登 10:00～11:00 [有料]ベビースクール
10:40～11:10 ベーシックエアロ 武藤ひとみ	10:50～11:20 Group Centergy 米屋知香	登 10:45～11:45 [有料]body REmake	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール
11:30～12:10 チャレンジエアロ HIROKO	11:35～12:20 ヨガ 中嶋一恵	12:05～12:20 adidasGYM&RUN	
12:25～12:55 ボディシェイプ HIROKO	12:35～13:15 骨格リセットエクササイズ 川上愛子		12:15～12:45 水中ジョギング 村松照子
13:15～14:00 Group Power 山下麻実	13:30～14:00 青竹ピクス® 田中栄子	登 13:00～14:00 [有料]TRYnations Lv.4	13:00～13:30 ビヨンドミラクル アクア 安藤寛典
14:20～15:05 Group Fight 矢嶋留奈	14:15～15:00 ジャズダンス 菅望	登 14:15～15:15 [有料]TRYnations Lv.3	登
15:25～16:10 ヨガ 長谷川真弓	登 15:15～16:15 【有料】バレエ 菅望	登 15:30～16:30 [有料]TRYnations Lv.2	13:45～20:30 [有料]ジュニアスクール
16:20～16:50 [映像]Group Groove 予約不要			
17:00～17:30 [映像]ピラティス 予約不要			
17:40～18:10 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要			
18:20～18:50 [映像]Group Core 予約不要			
19:20～19:50 カーディオキックボクシング[暗闇] 矢嶋留奈	19:10～19:55 Group Centergy 杉浦真理	登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.1	
20:10～20:55 Group Power 増井新之介	20:10～20:50 チャレンジステップ 内田由紀		登 20:30～21:30 スペシャルマスターズ
21:15～22:00 Group Fight 増井新之介			
22:15～22:45 [映像]Group Blast 予約不要			

火 TUESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール
	10:10～10:25 モーニングストレッチ		
10:20～11:00 バレエ 菅望	10:40～11:20 温ボディメイクヨガ 川上愛子	登 10:45～11:45 [有料]TRYnations Lv.1	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール
11:20～12:05 リトモス MAYU	11:40～12:20 骨格リセットエクササイズ 川上愛子	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.2	12:15～12:45 水中ウォーキング 関裕子
12:30～13:15 Group Groove 米屋知香	12:40～13:25 バレトン ソールシンセシス 山下麻実		
13:40～14:10 ベーシックエアロ 小澤登	13:40～14:25 Group Centergy 米山美樹	13:35～13:50 カラダ・うごく	
14:30～15:00 ビヨンドパワーヨガ 小澤登		14:05～14:20 お尻シェイプ	14:00～14:40 ミットアクア 長谷部智美
15:20～16:05 バランス コーディネーション® 小澤登		14:35～14:55 KOBA☆トレ	登
		15:05～15:25 ストレッチポール®	
16:20～16:50 [映像]Group Fight 予約不要			
17:00～18:00 選手コース	17:00～18:00 avex Dance Master ～キッズ・STARTERクラス～		14:40～20:00 [有料]ジュニアスクール
18:30～19:00 [映像]Group Centergy 予約不要			
19:20～19:50 UBOUND[暗闇] 米山美樹	19:25～19:55 Group Blast 山下麻実	登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.3	
20:10～20:55 Group Power 林麻愛	20:15～20:45 温バレトン ソールシンセシス 山下麻実		登 20:00～21:00 [有料]成人スクール
21:15～22:00 Group Fight 安藤大地			
22:15～22:45 [映像]Group Groove 予約不要			

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール
10:10～10:25 モーニングストレッチ			登 10:00～11:00 [有料]ベビースクール
10:40～11:10 レギュラーエアロ 村岡好子	10:30～11:15 バレトン ソールシンセシス 紫保	10:35～10:55 ストレッチポール®	
11:30～12:15 ヨガ 村岡好子	11:30～12:10 レギュラーステップ 山口広美	11:05～11:20 お尻シェイプ	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール
12:35～13:20 ZUMBA 加藤美恵	12:30～13:15 バランスコーディネーション® 山口広美	11:35～11:50 お腹シェイプ	
13:40～14:10 Group Fight 岩井望美	13:30～14:10 骨格リセットエクササイズ 柳原有沙	12:00～12:15 adidasGYM&RUN	12:15～12:45 水中ウォーキング 村松照子
14:30～15:00 Group Blast 岩井望美	14:25～15:05 ビヨンドボディメイク ヨガ 柳原有沙		14:00～14:40 アクアビクス 長谷部智美
15:10～15:40 [映像]Group Power 予約不要		登 15:30～16:30 [有料]TRYnations Lv.3	登
16:00～17:00 KIDS FIT ～幼児・小学～			14:40～20:30 [有料]ジュニアスクール
17:30～18:00 [映像]Group Groove 予約不要	17:00～18:00 avex Dance Master ～キッズ・STARTER～		
18:45～19:15 Group Power 山下麻実	18:30～19:10 温アロマヒーリングヨガ 守屋郁子		
19:35～20:15 チャレンジエアロ 池田将英	19:30～20:15 ホットヨガ 守屋郁子		登 20:00～21:00 [有料]成人スクール
20:30～21:00 チャレンジステップ 池田将英	20:35～21:05 Group Groove 山下麻実	登 20:45～21:45 [有料]TRYnations Lv.2	登 20:30～21:30 エンジョイマスターズ
21:20～22:05 Group Blast 矢嶋留奈			
22:15～22:45 [映像]Group Core 予約不要			

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール
10:10～10:25 [映像]モーニングストレッチ			登 10:00～11:00 [有料]ベビースクール
10:40～11:25 Group Centergy 中塚奈々	10:25～11:10 フラダンス 村松照子	登 10:45～11:45 [有料]TRYnations Lv.4	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール
11:45～12:30 Group Power 中塚奈々	11:30～12:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 杉浦真理	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.3	登 12:10～13:10 エンジョイマスターズ
12:50～13:35 ZUMBA 中塚奈々	12:25～12:55 イージーエアロ 長谷川真弓		13:15～13:55 アクアビクス 野口かおり
	13:10～13:40 ピラティス 長谷川真弓	13:45～14:00 肩・二の腕シェイプ	
14:05～14:50 ヨガ 長谷川真弓	14:00～14:45 ジャズダンス 深澤千恵	14:10～14:25 カラダ・うごく	
		14:35～14:50 お腹シェイプ	登
15:05～15:35 ベーシックステップ 青木保江	15:05～15:50 太極拳 中村眞二		
15:55～16:40 ナチュラルストレッチ 青木保江			
17:00～18:00 選手コース	17:00～18:00 avex Dance Master ～キッズ・STARTER～		14:45～20:00 [有料]ジュニアスクール
18:20～18:35 [映像]お腹シェイプ	18:10～19:10 avex Dance Master ～キッズ・BASIC～		
18:45～19:15 [映像]Group Fight 予約不要			
19:35～20:05 UBOUND 米山美樹	19:30～20:15 Group Centergy 栗原海音	登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.3	登 20:00～21:00 [有料]成人スクール
20:25～20:55 Group Blast 矢嶋留奈	20:40～21:20 温ボディメイクヨガ 辻めぐみ	登 20:45～21:45 [有料]TRYnations Lv.4	
21:15～22:00 Group Power 後藤英嗣			
22:15～22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要			

金 休館日

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール
10:15～10:25 シナプソロジー	10:10～10:25 モーニングストレッチ		10:00～20:00 [有料]ジュニアスクール
10:35～11:05 ベーシックステップ 藤井直子	10:45～11:30 Group Centergy 見目愛実	登 10:45～11:45 [有料]TRYnations Lv.2	
11:20～11:50 ボディメイクエアロ 藤井直子	11:50～12:20 Group Blast 見目愛実	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.4	
12:05～12:35 ボディメイクエアロ 藤井直子	12:45～13:30 ヒップホップ 毛利恭子	13:10～13:25 adidasGYM&RUN	
12:50～13:35 Group Power 安藤大地		13:35～13:50 肩・二の腕シェイプ	
13:50～14:20 Group Fight 安藤大地	13:45～14:25 レギュラーステップ 櫂棒幸子	14:05～14:20 お尻シェイプ	
14:35～15:20 リトモス MAYU	14:40～15:20 レギュラーエアロ 櫂棒幸子	14:35～14:50 お腹シェイプ	
		15:00～15:15 adidasGYM&RUN	
15:30～16:00 [映像]Group Fight 予約不要	15:40～16:25 ヨガ 梶原千晴		
16:20～17:05 Group Fight 岩井望美	16:45～17:30 ピラティス 梶原千晴	登 16:45～17:45 [有料]TRYnations Lv.3	
17:25～18:10 UBOUND 渡邉綾			
18:20～18:50 [映像]Group Power 予約不要			
19:00～19:30 [映像]Group Core 予約不要			
19:40～20:10 [映像]Group Blast 予約不要			

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール
	10:10～10:25 モーニングストレッチ		登 10:00～11:45 [有料]ベビースクール
10:30～11:15 ZUMBA 石川泰子	10:40～11:20 骨格リセットエクササイズ 川上愛子	10:35～10:50 お腹シェイプ	
11:30～12:00 ベーシックエアロ 石川泰子	11:45～12:30 Group Groove 山下麻実	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.1	11:45～12:35 アクアビクス 塚田美香
12:15～12:55 レギュラーエアロ 石川泰子		登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.2	
13:10～13:55 Group Centergy 永田夕奈	13:05～13:50 ヨガ 菅野有希		登 13:00～14:00 [有料]成人スクール
14:10～14:55 Group Fight 寺島由宇	14:05～14:50 リトモス Nokko	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.3	登
15:10～15:40 カーディオキックボクシング[暗闇] 増井新之介	15:05～15:35 adidasGYM&RUN 後藤英嗣		14:00～17:45 [有料]ジュニアスクール
16:00～16:45 Group Power 後藤英嗣	16:00～16:45 温ヨガ 梶原千晴	16:05～16:20 お腹シェイプ	
17:05～17:50 Group Blast 山下麻実	17:00～17:45 ホットヨガ 梶原千晴		
18:00～18:30 [映像]Group Fight 予約不要	18:00～19:30 avex Dance Master ～ティーンSTARTER～		
18:40～19:10 [映像]Group Groove 予約不要			
19:20～19:50 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	19:40～21:10 avex Dance Master ～ティーンBASIC～		

【お願い】プログラム参加のルール

※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。（映像プログラムは除く）
皆様が気持ちよくプログラムに参加いただけますよう
ご理解とご協力をお願い致します。

【温・ホットプログラム】
ご参加には、下記のものが必ず必要となります。
◆温プログラム：500ml以上の水分
◆ホットプログラム：バスタオル、500ml以上の水分

【お願い】プールのご利用について

※1コースは必ず歩く専用のコースとなります。
※スクール・プログラム開始15分前より開講準備をさせていただきます。
※コース表示は随時変更となりますので、ご確認の上ご利用ください。
【ジュニアスクール開講時間帯について】
平日15時～20時、土曜日10時～19時30分は
ご利用できるコースが少なくなります。
平日17時～18時はコース幅が通常より狭くなります。
平日18時～20時はジュニアスクール専用時間帯の為、
プールエリアへのご入場をご遠慮ください。
（ご入場は19時45分からとさせていただきます。）