スポーツクラブ ルネサンス 富士見台24

2024 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	ジムエリア
10:45～11:25 ベーシックエアロ keiko	10:30～11:10 骨格リセットエクササイズ 大平裕子	登 10:30～11:15 エンジョイマスターズ 上村	登 10:30～11:30 [有料]TRYnations Lv.1 小田雅起
11:45～12:30 レギュラーエアロ keiko	11:35～12:20 パルトン ソールシンセシス 草野美乃	11:35～12:25 アクアビクス 大平裕子	登 11:50～12:50 [有料]body REmake 小田雅起
12:45～13:30 レギュラーステップ keiko	12:40～13:10 腰痛予防ストレッチ 佐藤桂	登 12:30～13:30 [有料]膝優 機能改善スクール 島崎	
13:45～14:30 ZUMBA 佐々木光	13:40～14:25 Group Centergy 佐藤桂		登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.2 草野美乃
14:45～15:25 ビヨンドボディメイク ヨガ 中田千佳		登 15:00～18:00 [有料]ジュニアスクール ※ジュニアスイミングスクール 実施時も自由滞在・自由歩行コースとして 2コースご利用いただけます	
15:50～16:20 [映像]ピラティス 予約不要	登 16:00～18:10 [有料]ジュニアスクール		
16:30～17:00 [映像]Group Core 予約不要			
17:10～17:40 [映像]Group Fight 予約不要			
17:50～18:20 [映像]MOSSA Athlete 予約不要			
20:00～20:45 ZUMBA 山田慶子	19:25～20:10 温ヨガ Maemi		登 19:45～20:45 [有料]body REmake 郡絵里奈
	20:30～21:00 Group Centergy 佐藤桂		
21:00～21:45 Group Power 吉本空生	21:15～21:45 パルトン ソールシンセシス Yasmin		
	22:00～22:30 ベーシックエアロ Yasmin		

火 TUESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ジムエリア
10:30～11:15 ヨガ よしえ	10:30～11:15 ジャズダンス 元吉清美	登 10:10～11:00 [有料]ベビースクール	
11:35～12:20 Group Fight 今井慎太郎	11:30～12:15 パルトン ソールシンセシス 元吉清美	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール 【初級】島崎 【中級】野川	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.1 草野美乃
12:40～13:25 バランスコーディネーション® 長瀬和美	12:30～13:15 Group Centergy ひがしちえみ	登 12:05～12:35 [有料]スイミングパーソナル 島崎・野川	
		登 12:35～13:05 [有料]スイミングパーソナル 島崎・野川	登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.3 佐藤桂
13:40～14:20 ベーシックエアロ 長瀬和美		登 13:35～14:05 アクアビクス 神田知子	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.1 郡絵里奈
14:45～15:30 ヨガ 神田知子	14:45～15:30 フラダンス KEIKO	登 15:00～19:00 [有料]ジュニアスクール ※ジュニアスイミングスクール 実施時も自由滞在・自由歩行コースとして 2コースご利用いただけます	
16:00～16:45 [映像]Group Blast 予約不要	登 16:30～17:30 [有料]ジュニアスクール		
17:00～17:30 [映像]Group Groove 予約不要			
17:40～18:10 [映像]ピラティス 予約不要	登 17:40～18:40 [有料]ジュニアスクール		
			登 18:45～19:45 [有料]TRYnations Lv.2 谷川智章
19:15～19:45 Group Power 郡絵里奈			
20:00～20:45 Group Fight 郡絵里奈	19:40～20:25 レギュラーエアロ 槌本吏里	登 20:00～21:00 スペシャルマスターズ 南雲	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.4 谷川智章
登 21:00～22:00 [有料]レギュラーエアロ 土橋恵子	20:50～21:35 ヨガ 古家後里恵		
		登 21:10～21:40 [有料]スイミングパーソナル 南雲	登 21:15～22:15 [有料]TRYnations Lv.1 小塩和哉

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ジムエリア
10:30～11:15 ヨガ 土橋恵子	10:50～11:20 腰痛予防ストレッチ 草野美乃	登 11:00～12:00 [有料]膝優 機能改善スクール 成田	登 11:00～12:00 [有料]body REmake 立野ゆう子
11:40～12:25 パルトン ソールシンセシス 土橋恵子	11:35～12:20 ZUMBA 野田ゆかり	登 12:00～13:00 [有料]成人スクール 【初級】飯山 【中級】上村	
12:40～13:10 adidasGYM&RUN 石川朝美			
13:25～14:05 ベーシックエアロ 土橋恵子	13:30～14:00 Group Blast 立野ゆう子	13:20～13:50 ミットアクア 長瀬和美	
14:25～15:10 レギュラーエアロ 土橋恵子	14:20～15:05 ヨガ Momo	13:55～14:25 アクアビクス 長瀬和美	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.1 郡絵里奈
15:30～16:00 [映像]Group Blast 予約不要	15:20～15:40 温ストレッチポール 谷川智章	登 15:00～19:00 [有料]ジュニアスクール ※ジュニアスイミングスクール 実施時も自由滞在・自由歩行コースとして 2コースご利用いただけます	登 15:20～16:20 [有料]TRYnations Lv.2 佐藤桂
16:15～17:15 [映像]Group Active 予約不要	登 17:00～18:00 [有料]ジュニアスクール		
17:30～18:00 [映像]骨格リセットエクササイズ 予約不要			
19:00～19:45 ヨガ Sayu	登 18:30～20:00 [有料]ジュニアスクール	登 19:00～19:30 [有料]スイミングパーソナル 南雲	
20:05～20:50 Group Power 崔允碩		登 19:30～20:20 [有料]成人スクール 【中級】野川 【上級】南雲	登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.3 迫田朱樹
21:10～21:55 Group Fight 崔允碩	登 20:15～21:45 [有料]ジュニアスクール		登 20:45～21:45 [有料]body REmake 谷川智章

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ジムエリア
10:30～11:15 太極拳 三宅秘子	10:20～11:05 リフレッシュヨガ 大平裕子	登 10:10～11:00 [有料]ベビースクール	
11:30～12:10 ベーシックエアロ 粕谷由美		登 11:00～12:00 [有料]成人スクール 【初級】上村 【中級】南雲	登 10:45～11:45 [有料]TRYnations Lv.2 今井慎太郎
12:25～13:10 ヒップホップ 五十嵐明美	12:25～13:05 ベーシックステップ 粕谷由美	12:10～12:40 水中ジョギング スイミングコーチ	登 12:15～13:15 [有料]TRYnations Lv.1 今井慎太郎
		12:45～13:15 泳法レッスン スイミングコーチ 4月クロール/5月背泳ぎ/6月クロール	
13:25～14:05 骨格リセットエクササイズ 石川朝美	13:20～14:05 Group Centergy 米屋知香	登 13:30～14:30 [有料]成人スクール 【初級】成田	登 14:00～15:00 [有料]body REmake 南雲隆寿
14:30～15:15 Group Fight 米屋知香	14:25～15:10 温ヨガ 菅野有希	登 15:00～19:00 [有料]ジュニアスクール ※ジュニアスイミングスクール 実施時も自由滞在・自由歩行コースとして 2コースご利用いただけます	登 15:20～16:20 [有料]TRYnations Lv.2 谷川智章
15:30～16:00 [映像]Group Power 予約不要			
16:10～16:40 [映像]Group Groove 予約不要			
16:50～17:20 [映像]Group Blast 予約不要	登 17:00～18:00 [有料]ジュニアスクール		
登 17:45～18:45 [有料]ピラティス クレイ	登 18:10～19:10 [有料]ジュニアスクール		
19:35～20:20 ZUMBA 山口隆弘	登 19:20～20:50 [有料]ジュニアスクール		登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.1 大原優太
20:35～21:20 Group Centergy 山口隆弘			登 20:45～21:45 [有料]TRYnations Lv.2 谷川智章
21:35～22:20 Group Fight 大原優太			

金 休館日

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ジムエリア
10:20～11:05 パルトン ソールシンセシス 石川朝美	10:15～11:00 レギュラーエアロ Naoki	登 10:00～12:00 [有料]ジュニアスクール ※ジュニアスイミングスクール 実施時も自由滞在・自由歩行コースとして 2コースご利用いただけます	登 10:45～11:45 [有料]body REmake 郡絵里奈
11:20～11:50 adidasGYM&RUN 石川朝美	11:15～11:45 Group Centergy ひがしちえみ		
12:05～12:35 Group Centergy ひがしちえみ		登 12:30～13:20 [有料]ベビースクール	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.1 今井慎太郎
12:55～13:40 Group Power DAIKI	13:30～14:00 骨格リセットエクササイズ 大平裕子		登 13:15～14:15 [有料]body REmake 佐藤桂
14:00～14:45 Group Fight DAIKI	14:15～15:00 リトモス 大平裕子	登 14:00～18:00 [有料]ジュニアスクール ※ジュニアスイミングスクール 実施時も自由滞在・自由歩行コースとして 2コースご利用いただけます	登 14:30～15:30 [有料]TRYnations Lv.2 佐藤桂
15:05～15:50 ヨガ 菅野有希	15:20～15:50 ZUMBA NISHI-YAN		
登 16:05～17:05 [有料]ファイティングビート 工藤真豪	16:05～16:50 ヒップホップ NISHI-YAN		登 16:00～17:00 [有料]TRYnations Lv.1 小塩和哉
17:25～18:10 レギュラーエアロ 槌本吏里	登 17:05～18:05 [有料]ジュニアスクール		登 17:30～18:30 [有料]TRYnations Lv.3 佐藤桂
登 18:30～20:00 [有料]バレエ 石川朝美	登 18:15～19:15 [有料]ジュニアスクール	登 18:00～19:00 スペシャルマスターズ 花岡	
	登 19:25～20:55 [有料]ジュニアスクール		

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ジムエリア
10:20～11:05 ヨガ 土橋恵子	登 9:55～10:55 [有料]ジュニアスクール	登 10:00～11:00 [有料]ジュニアスクール ※ジュニアスイミングスクール 実施時も自由滞在・自由歩行コースとして 3コースご利用いただけます	
11:30～12:15 パルトン ソールシンセシス 土橋恵子	登 11:00～12:00 [有料]ジュニアスクール		登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.1 梁原晃徳
12:30～13:15 Group Power 小塩和哉	12:20～12:35 adidasGYM&RUN 谷川智章		
	12:50～13:20 ベーシックエアロ 土橋恵子		登 12:30～13:30 [有料]TRYnations Lv.2 迫田朱樹
13:35～14:20 Group Fight MAO	登 13:35～14:05 ベーシックエアロ 土橋恵子	登 13:30～15:30 [有料]ジュニアスクール ※ジュニアスイミングスクール 実施時も自由滞在・自由歩行コースとして 4コースご利用いただけます	登 13:45～14:45 [有料]body REmake 小田雅起
14:40～15:25 ZUMBA 山田慶子	14:35～15:20 ヨガ Momo		
15:40～16:25 Group Centergy Momo			
	登 16:45～17:45 [有料]ボディシェイプ Yasmin		登 16:30～17:30 [有料]TRYnations Lv.2 谷川智章
			登 17:45～18:45 [有料]TRYnations Lv.1 谷川智章

全プログラム定員制

プログラムによって定員が異なります。ご注意ください。
◇第1スタジオ 定員38名/30名 ◇第2スタジオ 定員28名/19名
※映像プログラムは定員ございません。途中入退場可能です。
有料プログラムは別途お申込みが必要です。お申込み方法は、別紙をご覧ください。

温プログラムについて

室温28～32℃で実施するプログラムです。

連続する同じプログラムのご参加について

連続する同じプログラムは、同じ内容での実施となります。どちらか1本の参加にご協力ください。