スポーツクラブ&スパ ルネサンス 曳舟

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 休館日

火 TUESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
10:15		10:15～10:30 モーニングストレッチ		
10:45	10:45～11:15 ベーシックエアロ 牛木三香子	10:45～11:15 Group Centergy 田村祐香里		
11:15				11:15～11:45 水中ウォーキング
11:30	11:30～12:15 青竹ストレッチ 飛田大輔	11:30～12:15 ボディシェイプ 牛木三香子		登 11:50～12:50 [有料]成人スクール
12:30	12:30～13:15 ヨガ 古家後里恵	12:45～13:15 Group Fight 三浦茜		登 13:00～13:45 エンジョイマスターズ スペシャルマスターズ
13:40	13:40～14:10 ベーシックエアロ 橿棒幸子	13:45～14:15 骨格リセットエクササイズ Michi		
14:25	14:25～15:10 レギュラーエアロ 橿棒幸子	14:35～15:05 温アロマヒーリングヨガ Michi	登 14:30～15:30 [有料]body REmake	登 15:10～20:30 [有料]ジュニアスクール
15:25	15:25～15:45 [映像]リフレッシュストレッチ 予約不要			
15:55	15:55～16:25 [映像]Group Fight 予約不要	登 15:40～18:35 [有料]ジュニアスクール		
16:35	16:35～17:20 [映像]Group Centergy 予約不要			
17:30	17:30～18:15 [映像]Group Groove 予約不要			
18:40	18:40～19:25 Group Blast 三浦茜		18:40～19:00 ストレッチポール®	
19:15		19:15～19:30 adidasGYM&RUN	登 19:15～20:15 [有料]TRYnations Lv.1	
19:40	19:40～20:10 Group Power 寺島由宇	19:45～20:15 Group Centergy 田川陽奈		
20:30	20:30～21:15 Group Fight 伴野祐介	登 20:30～21:15 ヨガ ちあき	登 20:30～21:30 [有料]TRYnations Lv.2	
21:30	21:30～22:00 カーディオキックボクシング[実践] 宮川由唯			

水 WEDNESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
10:00				登 10:00～10:50 [有料]ベビースクール
10:30	10:30～11:15 ヨガ 相澤みずき	10:40～11:10 ベーシックエアロ 田中栄子		
11:00				11:00～11:50 アクアビクス YASUE
11:30	11:30～12:10 レギュラーエアロ 上野孝	11:25～11:55 青竹ビクス® 田中栄子		
12:20				12:20～12:50 [奇数週]クロール [偶数週]背泳ぎ
12:30	12:30～13:00 Group Power 田村祐香里	12:30～13:00 ベーシックステップ 上野孝		
13:00				登 13:00～14:00 [有料]成人スクール
13:20	13:20～14:05 ナチュラルストレッチ YASUE	13:20～14:05 Group Fight 駒澤太一		
14:20	14:20～14:50 [奇数週]イージーエアロ [偶数週]イージーステップ YASUE	14:25～14:40 青竹ビクス®		登 14:10～20:00 [有料]ジュニアスクール
15:00		15:00～15:30 腰痛予防ストレッチ 田村祐香里		
15:25	登 15:25～18:35 [有料]ジュニアスクール			
16:15		16:15～17:00 [映像]Group Groove 予約不要		
17:15		17:15～18:00 [映像]Group Blast 予約不要		
18:30		18:30～19:00 ベーシックエアロ 酒巻靖子	登 19:00～20:00 [有料]TRYnations Lv.4	
19:20	19:20～20:05 ボディシェイプ 酒巻靖子	19:30～19:45 カラダ・うごく		
20:00		20:00～20:15 adidasGYM&RUN		登 20:00～21:00 [有料]成人スクール
20:30	20:30～21:15 Group Power 蓮池拓矢	20:30～21:15 Group Centergy 見目愛実	登 20:15～21:15 [有料]TRYnations Lv.1	
21:30	21:30～22:00 Group Fight 蓮池拓矢			

木 THURSDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
10:15		10:15～10:30 モーニングストレッチ		
10:30				10:30～11:10 ミットアクア 島村一美
10:45	10:45～11:30 ラテンエアロ Meg	10:45～11:00 adidasGYM&RUN		
11:15		11:15～11:45 骨格リセットエクササイズ Michi	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.3	11:25～11:55 水中ジョギング
12:00	12:00～12:30 ベーシックエアロ 武藤ひとみ	12:00～12:30 バランスコーディネーション® Michi		登 12:00～13:00 [有料]成人スクール
12:45		12:45～13:15 Group Centergy Michi		
13:00	13:00～13:45 太極拳 中村眞二			登 13:10～14:10 エンジョイマスターズ スペシャルマスターズ
13:30		13:30～14:10 レギュラーステップ 上野孝		
14:00	14:00～14:45 フラダンス 末定綾子		登 14:00～15:00 [有料]body REmake	
14:25		14:25～14:55 ボディシェイプ 上野孝		
15:05	15:05～15:35 Group Power 伴野祐介			登 15:10～20:00 [有料]ジュニアスクール
15:50	15:50～16:20 [映像]Group Fight 予約不要			
16:30	16:30～17:00 [映像]Group Blast 予約不要	登 16:30～18:30 [有料]ジュニアスクール		
17:10	17:10～17:40 [映像]Group Core 予約不要			
17:50	17:50～18:20 [映像]Group Centergy 予約不要			
18:45	18:45～19:15 Group Blast 三浦茜	18:45～19:15 温ヨガ 紫保	18:50～19:00 シナプソロジー	
19:15			登 19:15～20:15 [有料]TRYnations Lv.2	
19:30	19:30～20:15 チャレンジエアロ 藤井直子	19:30～20:15 ホットヨガ 紫保		20:00～20:40 アクアビクス 山本ぽち
20:30	20:30～21:15 Group Fight 寺島由宇	20:35～21:20 ZUMBA 佐々木光	登 20:30～21:30 [有料]TRYnations Lv.3	
21:30	21:30～22:00 Group Power 寺島由宇			

金 FRIDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
10:00				登 10:00～10:50 [有料]ベビースクール
10:30	10:30～11:00 レギュラーエアロ 井上益慶	10:30～10:45 カラダ・うごく		
11:00		11:00～11:30 腰痛予防ストレッチ 田村祐香里		
11:10				11:10～12:00 アクアビクス 田中智子
11:15	11:15～11:45 レギュラーステップ 井上益慶			
11:45		11:45～12:00 お腹シェイプ		
12:00	12:00～12:30 Group Centergy 田村祐香里	12:15～12:30 adidasGYM&RUN		
12:45	12:45～13:30 バランスコーディネーション® 井上益慶	12:50～13:20 Group Fight 磯田瑞穂		
13:45	13:45～14:30 ZUMBA 加藤美恵	13:45～14:30 温ヨガ 紫保	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.1	登 14:10～20:00 [有料]ジュニアスクール
14:45	14:45～15:15 Group Blast インストラクター	14:45～15:30 パルトン ソールシンセシス 紫保		
15:15			登 15:15～16:15 [有料]TRYnations Lv.4	
15:30	15:30～16:00 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要			
16:10	16:10～16:40 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要			
16:50	16:50～17:20 [映像]Group Blast 予約不要			
17:30	17:30～18:00 [映像]Group Fight 予約不要			
18:30	18:30～19:00 Group Power 小清水風斗		18:35～18:55 ストレッチポール®	
19:15	19:15～19:45 カーディオキックボクシング[実践] 田川陽奈	19:15～19:45 ヒップホップ 川田あつ子	登 19:15～20:15 [有料]TRYnations Lv.1	
20:00	20:00～20:45 Be FREE DANCE 川田あつ子	20:10～20:40 バランスコーディネーション® 井上益慶		登 20:00～21:00 [有料]成人スクール
21:00	21:00～21:45 レギュラーステップ 井上益慶	21:00～21:45 [映像]Group Blast 予約不要	登 20:30～21:30 [有料]TRYnations Lv.2	登 21:10～22:10 スペシャルマスターズ

土 SATURDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
9:00		登 9:00～10:00 [有料]ジュニアスクール		登 9:00～13:00 [有料]ジュニアスクール
10:15	10:15～10:55 レギュラーエアロ 村岡好子	10:15～11:00 太極拳 松本聡司	登 10:15～11:15 [有料]TRYnations Lv.3	
11:10	11:10～11:40 Group Blast 駒澤太一	11:15～11:45 骨格リセットエクササイズ 村岡好子	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.2	
11:55	11:55～12:40 ヨガ 後藤ユカリ	12:05～12:35 [映像]Group Core		
12:45	12:55～13:25 Group Fight 寺島由宇	13:00～13:45 ジャズダンス 江藤栄子	登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.1	
13:20				13:20～14:10 アクアビクス 馬木玲奈
13:40	13:40～14:25 Group Power 寺島由宇		14:00～14:15 adidasGYM&RUN	
14:15		登 14:15～15:15 [有料]ジュニアスクール		登 14:10～19:30 [有料]ジュニアスクール
14:40	14:40～15:25 Group Centergy 目黒利奈			
15:40	15:40～16:25 Group Fight 小清水風斗	15:55～16:25 [映像]Group Groove 予約不要	登 16:30～17:30 [有料]body REmake	
16:40	16:40～17:10 カーディオキックボクシング[実践] 宮川由唯	16:40～17:20 ベリーダンス 桜井初美		
17:25	17:25～18:10 チャレンジステップ 内田由紀	17:35～18:05 バランスコーディネーション® 桜井初美		
18:15		18:15～18:45 [映像]Group Centergy 予約不要		
18:55		18:55～19:25 [映像]Group Fight 予約不要		
19:35		19:35～20:05 [映像]MOSSA Athlete 予約不要		

日 SUNDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
9:00				登 9:00～13:00 [有料]ジュニアスクール
10:10	10:10～10:50 レギュラーステップ 高橋愛	10:15～10:45 カラダ・うごく 田川陽奈	登 10:15～11:15 [有料]TRYnations Lv.3	
11:00	11:05～11:35 ベーシックエアロ 高橋愛	11:00～11:30 ピラティス 梶原千晴		
11:30	11:50～12:35 ヨガ 梶原千晴	11:45～12:15 Group Fight 磯田瑞穂	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.2	
12:30		12:30～13:00 腰痛予防ストレッチ 磯田瑞穂		
12:45	13:00～13:45 Group Power 田村祐香里	13:20～13:50 温アロマストレッチ 田川陽奈	登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.1	
13:40				13:40～14:30 [奇数週]ミットアクア [偶数週]アクアビクス 石井清美
14:00	14:00～14:45 ZUMBA 佐々木光	14:15～14:45 Group Centergy 田川陽奈	14:00～14:15 adidasGYM&RUN	
15:00	15:00～15:45 Group Fight 駒澤太一	15:10～15:55 温ヨガ 新倉妙子		
16:00	16:00～16:45 Group Blast 永田夕奈	16:10～16:55 ホットヨガ 新倉妙子	登 16:30～17:30 [有料]body REmake	登 16:30～17:30 エンジョイマスターズ
17:00	17:00～17:45 Group Power 中塚奈々	17:15～18:00 ヒップホップ 川田あつ子		
18:00	18:00～18:45 Group Centergy 中塚奈々			

温・ホットプログラムについて

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（30℃～32℃）：500ml以上の水分
■ホットプログラム（32℃～36℃）：バスタオル、500ml以上の水分

入退場に関して

レッスン開始後の入場はご遠慮いただきます。また、レッスン終了後は使用したプールをお片付けてからご退室ください。

[映像]プログラムにつきましては、レッスン途中の入場・退場も可能となります。その際は、他の受講者の妨げにならないようご配慮ください。