スポーツクラブ ルネサンス 青砥

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
- 10:15～11:00 バランスコーディネーション® 小澤登
- 11:15～12:00 ヨガ 小澤登
- 12:15～13:00 ZUMBA 前田真由美
- 13:15～14:00 Group Groove 前田真由美
- 14:20～14:50 Group Power 櫻井百音
- 15:10～15:40 Group Fight Nackey
- 19:30～20:00 Group Centergy Nackey
- 20:15～20:45 Group Groove Nackey
- 21:00～21:45 Group Fight 松田祥太

第2スタジオ
- 10:30～11:00 ヨガ 西條由希子
- 11:15～11:45 パルトソ ソールシンセシス 前田真由美
- 12:15～12:30 お腹シェイプ
- 12:40～12:55 カラダ・ほぐす
- 14:15～14:45 アロマヒーリングヨガ 寺北恵子
- 登 16:00～19:00 【有料】ジュニアスクール 体操教室
- 20:15～20:45 【映像】ホットヨガ 予約不要
- 登 21:00～21:45 【有料】ホットヨガ 桑原かをる

芝エリア
- 登 11:00～12:00 【有料】TRYnations Lv.3
- 登 12:30～13:30 【有料】body REmake
- 登 17:00～18:00 ルネサンス競泳チーム 選手使用時間 ※芝エリアのご利用を一部制限させていただきます。
- 登 18:30～19:30 【有料】TRYnations Lv.3
- 登 19:45～20:45 【有料】TRYnations Lv.1
- 登 21:15～22:15 【有料】TRYnations Lv.2

プール
- 登 10:15～11:15 【有料】股関 機能改善スクール 沼尾史子
- 登 11:30～12:20 【有料】ベビースクール
- 登 12:30～13:00 【有料】スイミングパーソナル 松尾有美
- 13:20～13:50 背泳ぎ スイミングコーチ
- 登 14:30～18:00 【有料】ジュニアスクール ※最大4コース使用
- 登 18:00～20:00 選手コース ※3コース使用

火 休館日

水 WEDNESDAY

第1スタジオ
- 10:15～10:55 骨格リセットエクササイズ 齋藤恵美子
- 11:15～11:45 レギュラーエアロ 青柳ひろみ
- 12:05～12:50 バランスコーディネーション® 長谷川真弓
- 13:10～13:55 Group Centergy 齋藤恵美子
- 14:15～15:00 Group Fight 櫻井百音
- 15:15～15:45 腰痛予防ストレッチ 櫻井百音
- 15:55～16:25 【映像】Group Blast 予約不要
- 登 17:00～19:00 【有料】ジュニアスクール avex ダンスマスター
- 19:30～20:00 Group Centergy 櫻井百音
- 20:20～21:05 Group Power 鈴木航生
- 21:20～21:50 Group Fight 柳沼初季

第2スタジオ
- 11:30～12:00 ホットアロマヒーリングヨガ Nackey
- 12:15～12:45 ホットヨガ リンパ Nackey
- 登 13:15～14:00 【有料】ホットヨガ 長谷川真弓
- 14:15～14:45 【映像】ホットリフレッシュストレッチ 予約不要
- 15:10～15:40 【映像】ホットボディメイクヨガ 予約不要
- 16:10～16:40 【映像】ホットヨガ 予約不要
- 17:10～17:40 【映像】ホット腰痛予防ストレッチ 予約不要
- 18:10～18:40 【映像】ホットパワーヨガ 予約不要
- 19:15～19:45 【映像】ホットボディメイクヨガ 予約不要
- 登 20:00～20:45 【有料】ホットヨガ 寺北恵子
- 21:10～21:40 【映像】ホットヨガ 予約不要

芝エリア
- 14:30～15:30 【有料】TRYnations Lv.2
- 登 17:00～18:00 ルネサンス競泳チーム 選手使用時間 ※芝エリアのご利用を一部制限させていただきます。
- 登 19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.1
- 登 21:15～22:15 【有料】TRYnations Lv.3

プール
- 登 10:30～11:20 【有料】ベビースクール
- 登 11:30～12:30 【有料】成人スクール
- 登 12:35～13:15 アクアビクス 青柳ひろみ
- 登 13:25～14:25 スペシャルマスターズ/エンジョイマスターズ 佐々木美恵子/鈴木昇太郎
- 登 14:30～18:00 【有料】ジュニアスクール ※最大4コース使用
- 登 18:00～20:00 選手コース ※3コース使用
- 登 20:00～21:00 【有料】成人スクール

木 THURSDAY

第1スタジオ
- 10:30～11:00 ジャイロキネシス 中村眞二
- 11:20～11:50 太極拳 中村眞二
- 12:10～12:40 ベーシックステップ 藤井直子
- 13:00～13:30 ボディメイクエアロ 藤井直子
- 13:50～14:20 Group Centergy 飯森杏奈
- 14:40～15:25 Group Power 飯森杏奈
- 登 16:00～19:00 【有料】ジュニアスクール チアリーディング
- 19:30～20:00 ベーシックエアロ 川口八重子
- 20:15～21:00 Group Fight 松田祥太
- 21:15～22:00 ヒップホップ MaYu

第2スタジオ
- 11:10～11:20 シナプソロジー
- 11:25～11:55 青竹ピクス® 藤井直子
- 12:15～12:45 ピラティス 小澤登
- 13:00～13:30 ピラティス 小澤登
- 13:45～14:15 ヨガ 小澤登
- 登 16:00～19:00 【有料】ジュニアスクール 体操教室
- 20:30～21:00 【映像】ホットボディメイクヨガ 予約不要
- 21:15～21:45 ホットヨガ 守屋郁子

芝エリア
- 登 11:00～12:00 【有料】TRYnations Lv.1
- 登 14:30～15:30 【有料】body REmake
- 登 17:00～18:00 ルネサンス競泳チーム 選手使用時間 ※芝エリアのご利用を一部制限させていただきます。
- 登 19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.2
- 登 21:15～22:15 【有料】TRYnations Lv.4

プール
- 10:20～10:50 水中ウォーキング スイミングコーチ
- 11:00～11:30 水中ジョギング スイミングコーチ
- 12:10～12:40 クロール スイミングコーチ
- 登 13:10～14:10 【有料】成人スクール
- 登 14:30～18:00 【有料】ジュニアスクール ※最大4コース使用
- 登 18:00～20:00 選手コース ※3コース使用
- 登 20:00～21:00 スペシャルマスターズ/エンジョイマスターズ 竹澤佳祐

金 FRIDAY

第1スタジオ
- 9:45～10:15 【映像】Group Centergy 予約不要
- 10:40～11:10 Group Groove Nackey
- 11:30～12:15 ZUMBA 加藤美恵
- 12:30～13:00 ベーシックエアロ 村岡好子
- 13:20～13:50 ヨガ 村岡好子
- 14:15～14:55 骨格リセットエクササイズ 寺北恵子
- 15:10～15:40 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要
- 登 16:00～20:00 【有料】ジュニアスクール avex ダンスマスター
- 20:30～21:00 バランスコーディネーション® 古川京子
- 21:15～22:00 ZUMBA 古川京子

第2スタジオ
- 10:30～11:00 【映像】ホットモーニングストレッチ 予約不要
- 登 11:30～12:15 【有料】ホットヨガ よしえ
- 12:35～13:05 ホットアロマヒーリングヨガ よしえ
- 14:00～14:30 【映像】ホットリフレッシュストレッチ 予約不要
- 15:15～15:45 ホットヨガ 寺北恵子
- 16:10～16:40 【映像】ホットボディメイクヨガ 予約不要
- 17:10～17:40 【映像】ホットヨガ 予約不要
- 18:10～18:40 【映像】ホットパワーヨガ 予約不要
- 19:30～20:00 ホットヨガ 紫保
- 登 20:20～21:05 【有料】ホットヨガ 紫保
- 21:20～21:50 【映像】ホットヨガ 予約不要

芝エリア
- 登 14:30～15:30 【有料】TRYnations Lv.1
- 登 17:00～18:00 ルネサンス競泳チーム 選手使用時間 ※芝エリアのご利用を一部制限させていただきます。

プール
- 登 10:30～11:20 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ
- 登 11:30～12:30 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ
- 登 12:45～13:30 スペシャルマスターズ/エンジョイマスターズ 佐々木美恵子/森谷真奈美
- 13:50～14:20 La·La AQUA 柳沼初季
- 登 14:30～18:00 【有料】ジュニアスクール ※最大4コース使用
- 登 18:00～20:00 選手コース ※3コース使用
- 登 20:00～21:00 【有料】成人スクール

土 SATURDAY

第1スタジオ
- 9:45～10:15 【映像】Group Fight 予約不要
- 10:30～11:15 リトモス MAYU
- 11:35～12:20 Group Centergy Kiku
- 12:40～13:25 Group Blast Kiku
- 13:45～14:30 Group Groove Nackey
- 14:45～15:30 ヨガ 西條由希子
- 15:45～16:30 バランスコーディネーション® 井上益慶
- 16:50～17:20 ベーシックステップ 井上益慶
- 17:40～18:25 Group Fight 櫻井百音
- 18:45～19:30 Group Power 櫻井百音

第2スタジオ
- 11:15～11:45 【映像】ホットモーニングストレッチ 予約不要
- 登 12:00～12:45 【有料】ホットヨガ よしえ
- 13:00～13:30 【映像】ホットリフレッシュストレッチ 予約不要
- 13:45～14:15 ホットヨガ 西條由希子
- 14:35～15:05 【映像】ホットパワーヨガ 予約不要
- 登 15:30～16:30 ルネサンス競泳チーム 選手使用時間
- 17:25～18:10 【有料】ホットヨガ 島村一美

芝エリア
- 登 12:00～13:00 【有料】TRYnations Lv.2
- 登 13:30～14:30 【有料】TRYnations Lv.1
- 登 15:00～16:00 【有料】TRYnations Lv.4
- 登 16:15～17:15 【有料】TRYnations Lv.3

プール
- 登 10:00～12:00 【有料】ジュニアスクール ※最大4コース使用
- 登 13:00～16:30 【有料】ジュニアスクール ※最大4コース使用
- 登 16:30～18:30 選手コース ※3コース使用
- 登 18:30～19:15 【有料】スイミングパーソナル 塚田美香
- 登 19:30～20:15 【有料】スイミングパーソナル 塚田美香

日 SUNDAY

第1スタジオ
- 9:45～10:15 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要
- 10:30～11:00 ベーシックエアロ 川口八重子
- 11:15～11:45 ピラティス 川口八重子
- 12:00～12:30 レギュラーステップ 川口八重子
- 12:45～13:30 Group Centergy 櫻井百音
- 13:45～14:30 Group Power 松田祥太
- 14:45～15:30 Group Fight 柳沼初季
- 15:45～16:15 Group Groove 石井清美
- 16:30～17:15 チャレンジエアロ 石井清美
- 17:30～18:00 Group Groove 山田龍王
- 18:15～19:00 Group Fight 山田龍王

第2スタジオ
- 11:30～12:00 【映像】ホットヨガ 予約不要
- 登 12:30～13:15 【有料】ホットヨガ 井上裕子
- 13:40～14:10 【映像】ホットリフレッシュストレッチ 予約不要
- 14:40～15:10 【映像】ホットヨガ 予約不要
- 15:40～16:10 【映像】ホットボディメイクヨガ 予約不要
- 登 16:30～17:15 【有料】ホットヨガ 井上裕子
- 17:30～18:00 【映像】ホットヨガ 予約不要

芝エリア
- 登 14:30～15:30 【有料】body REmake
- 登 16:00～17:00 【有料】TRYnations Lv.4

プール
- 登 10:00～11:30 【有料】ベビースクール
- 14:15～15:05 アクアビクス 塚田美香
- 登 15:30～16:30 スペシャルマスターズ 鈴木昇太郎
- 登 16:50～18:15 【有料】スイミングパーソナル ※1,3週目 ⇒武菜穂子 2,4,5週目⇒塚田美香