スポーツクラブ ルネサンス 松本

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

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール
10:30～11:00 パルトソ ソールシンセシス 太田美帆	10:10～10:25 モーニングストレッチ		登 10:15～11:05 [有料]ベビースクール
	10:35～10:55 ストレッチポール® 塩原美里		
11:15～11:45 リトモス やじまなみえ	11:05～11:20 お尻シェイプ		11:30～12:00 クロール/背泳ぎ
12:00～12:30 リトモ やじまなみえ	11:55～12:25 ビヨンドパワーヨガ 太田美帆	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.2 山口貴志	12:15～12:45 水中ジョギング
12:50～13:20 Group Fight 山口貴志	12:40～13:25 バランスコーディネーション® 三沢麻美	登 13:00～14:00 [有料]TRYnations Lv.2 中野裕嗣	13:30～14:10 アクアビクス 太田美帆
13:40～14:20 ラテンエアロ 宮島令子	13:45～14:45 ヨガ 岩佐晃子	登 14:15～15:15 [有料]body REmake 塩原美里	
14:35～15:05 ボディコンディショニング 宮島令子			
15:30～16:00 [映像]Group Core 予約不要	15:10～15:40 ウェーブリングでストレッチ 船木美恵子		
16:10～16:40 [映像]Group Blast 予約不要			
18:20～18:50 [映像]Group Core 予約不要			登 18:30～20:00 [有料]ジュニアスクール
19:15～19:30 adidasGYM&RUN		登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.2 黒岩健吾	
19:45～20:30 Group Power 中野裕嗣	19:45～20:05 お腹シェイプ 逢家翔悟		登 20:00～21:00 [有料]成人スクール
20:45～21:30 Group Fight 黒岩健吾	20:45～21:00 カラダ・つくる	登 20:40～21:40 [有料]TRYnations Lv.1 逢家翔悟	
21:40～22:10 [映像]Group Core 予約不要	21:40～22:00 ストレッチポール® 田見雅也		

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール
10:20～10:35 adidasGYM&RUN	10:25～11:05 アロマヒーリングヨガ 小池ミドリ		
10:50～11:35 UBOUND 塩原美里	11:20～12:05 フラダンス 内山泰子	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.2 黒岩健吾	登 11:10～12:10 [有料]成人スクール
11:55～12:15 ファンダメンタルピラティス 芳原真結美			
12:30～13:10 ベーシックエアロ 内山泰子	12:30～13:10 ウェーブリングでストレッチ 船木美恵子	登 13:10～14:10 [有料]body REmake 塩原美里	12:40～13:30 ミットアクア 芳原真結美
13:30～14:00 Group Blast 菅沼汐織	13:30～14:10 ベリーシェイプ 太田美帆		
14:15～14:45 Group Power 黒岩健吾	14:25～15:05 ベーシックエアロ 花岡洋子	14:25～14:45 ヨガストレッチ 太田美帆	登 14:00～15:00 [有料]成人スクール
15:00～15:30 Group Fight 堀里奈			
15:45～16:15 [映像]Group Centergy 予約不要			登 15:30～18:30 [有料]ジュニアスクール
18:30～19:00 [映像]Group Blast 予約不要			登 18:30～20:00 [有料]ジュニアスクール
19:15～19:30 肩・二の腕シェイプ	19:40～19:55 お腹シェイプ	登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.3 伊藤貴裕	
19:45～20:30 Group Fight 篠田悠斗	20:05～20:25 リフレッシュストレッチ 中野瑛理南		
20:45～21:30 リトモス 宮島令子	20:40～21:40 ヨガ 岩佐晃子	登 20:40～21:40 [有料]TRYnations Lv.2 逢家翔悟	登 20:30～21:30 スペシャルマスターズ
21:45～22:25 チャレンジエアロ 宮島令子	21:55～22:15 リフレッシュストレッチ 山口貴志		

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール
シナプソロジー			
10:25～11:10 バランスコーディネーション® 三沢麻美	10:30～11:10 ベーシックエアロ 船木美恵子		登 10:15～11:05 [有料]ベビースクール
11:30～12:00 UBOUND 塩原美里	11:25～11:55 ビヨンドパワーヨガ 三沢麻美	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.1 中沢匡志	登 11:05～12:05 [有料]成人スクール(初心者)
12:20～13:00 チャレンジエアロ 内山泰子	12:20～12:35 お腹シェイプ	登 12:15～13:15 [有料]body REmake 中沢匡志	登 12:10～13:10 エンジョイマスターズ
	12:45～13:15 腰痛予防ストレッチ 塩原美里		
13:20～14:05 ZUMBA HIROKI			13:30～14:00 水中ジョギング
14:15～15:00 ヒップホップ HIROKI	14:30～15:30 ヨガ 原田詠子	登 14:15～15:15 [有料]TRYnations Lv.1 伊藤貴裕	
15:15～16:00 [映像]Group Groove 予約不要			登 15:30～18:30 [有料]ジュニアスクール
18:15～19:00 [映像]Group Fight 予約不要			登 18:30～20:00 [有料]ジュニアスクール
19:35～20:20 Group Blast 黒岩健吾	19:45～20:00 adidasGYM&RUN	登 19:15～20:15 [有料]TRYnations Lv.2 伊藤貴裕	
	20:10～20:25 お腹シェイプ		登 20:00～21:00 [有料]成人スクール
20:40～21:25 UBOUND[暗闇] 中沢匡志	20:40～21:25 フラダンス 内山泰子	登 20:30～21:30 [有料]TRYnations Lv.1 篠田悠斗	
21:45～22:25 レギュラーステップ 内山泰子	21:45～22:05 リフレッシュストレッチ 菅沼汐織		

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール
10:20～11:20 ヨガ 岩佐晃子	10:30～10:50 お腹シェイプ 菅沼汐織		登 10:15～11:05 [有料]ベビースクール
	11:00～11:20 お尻シェイプ 菅沼汐織	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.2 黒岩健吾	登 11:10～12:10 [有料]成人スクール
11:35～12:20 Group Fight 中野裕嗣	11:35～12:05 腰痛予防ストレッチ 塩原美里		
12:35～13:20 リトモス やじまなみえ			12:20～12:50 水中ウォーキング
13:35～14:20 ヒップホップ やじまなみえ	12:35～13:15 ビヨンドボディメイク ヨガ 塩原美里	登 13:00～14:00 [有料]body REmake 堀里奈	
14:30～15:00 イージーエアロ やじまなみえ		登 14:30～15:30 [有料]TRYnations Lv.1 中沢匡志	登 14:00～15:00 [有料]成人スクール
15:10～15:55 [映像]Group Centergy 予約不要			登 15:30～18:30 [有料]ジュニアスクール
18:30～19:00 [映像]Group Core 予約不要			登 18:30～20:00 [有料]ジュニアスクール
19:20～19:50 Group Fight 山口貴志		登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.4 中野裕嗣	
20:00～20:30 Group Power 山口貴志	19:55～20:40 バランスコーディネーション® 三沢麻美		
20:45～21:30 ZUMBA 北原幸恵	20:55～21:25 ビヨンドパワーヨガ 三沢麻美	登 20:45～21:45 [有料]TRYnations Lv.2 山口貴志	
21:45～22:25 チャレンジエアロ 北原幸恵	21:50～22:10 リフレッシュストレッチ 山口貴志		

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール
10:15～10:45 ベーシックエアロ 小池ミドリ	10:30～10:45 adidasGYM&RUN		
11:00～11:45 ZUMBA 小池ミドリ	11:00～11:40 アロマヒーリングヨガ 三沢麻美	登 10:40～11:40 [有料]TRYnations Lv.2 黒岩健吾	
12:00～12:45 バランスコーディネーション® 三沢麻美	12:00～12:40 ラテンエアロ 小池ミドリ	登 11:55～12:55 [有料]TRYnations Lv.4 黒岩健吾	
13:05～13:50 UBOUND 中野裕嗣	13:05～13:25 リフレッシュストレッチ 菅沼汐織		
	13:35～13:50 お尻シェイプ		登 13:30～17:30 [有料]ジュニアスクール
14:05～14:50 Group Power 中野裕嗣			
15:05～15:50 Group Blast 黒岩健吾		登 15:00～16:00 [有料]TRYnations Lv.2 山口貴志	
16:05～16:50 Group Fight 黒岩健吾	16:25～16:55 ZUMBA 阿部紗織		
17:10～17:50 チャレンジエアロ 阿部紗織	17:05～17:25 お腹シェイプ 中野瑛理南	登 17:10～18:10 [有料]TRYnations Lv.1 山口貴志	登 17:30～19:00 [有料]ジュニアスクール
	17:35～17:55 ストレッチポール® 中野瑛理南		
18:05～18:45 レギュラーステップ 船木美恵子			
19:00～19:30 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要			登 19:00～20:00 スペシャルマスターズ

「TRYnations Team Training」

現在も大人気のチームトレーニング、「TRYnations Team Training」筋トレだけではなく栄養や身体の使い方なども学べるため、確実に身体の変化が楽しめるはずです。

【予約システム】スタジオ定員数について

第1スタジオ…42名or35名　第2スタジオ…26名

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール
10:40～11:25 UBOUND 中沢匡志	10:40～11:20 ビヨンドボディメイク ヨガ 花岡洋子	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.1 逢家翔悟	
11:40～12:25 Group Blast 田見雅也	11:40～12:10 ウェーブリングでストレッチ 船木美恵子		12:10～12:40 アクアビクス 花岡洋子
12:40～13:20 レギュラーエアロ 船木美恵子	12:40～13:25 ZUMBA 河西陽子		登 13:00～13:50 [有料]ベビースクール
13:40～14:10 パルトソ ソールシンセシス 宮島令子			
14:25～15:10 リトモス 宮島令子	14:30～14:45 adidasGYM&RUN	登 14:15～15:15 [有料]TRYnations Lv.1 篠田悠斗	14:30～15:30 ジュニアスクール
	14:55～15:25 カラダ・うごく 山口貴志		
15:20～16:00 ラテンエアロ 宮島令子	15:35～15:50 お腹シェイプ		
16:15～17:00 Group Power 山口貴志		登 16:00～17:00 [有料]TRYnations Lv.2 篠田悠斗	
17:15～18:00 Group Fight 堀里奈			

【予約システム】ご協力お願いします

予約システムにてスタジオ番号予約済みの方は【レッスン開始5分前】までにご入場ください。
※レッスン開始5分前から予約していない方のご入場が開始となります。

【予約システム】プログラム予約について

プログラム予約開始日は【15日前 プログラム開始時刻】となります。