# スポーツクラブ ルネサンス 松本

# 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 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 バルトソ 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 馬場寛子 |
| 11:15～11:45 リトモス やじまなみえ | 10:35～10:55 ストレッチポール® 塩原美里 | | |
| 12:00～12:30 リトモス やじまなみえ | 11:05～11:20 お尻シェイプ | 登 11:30～12:30 【有料】TRYnations Lv.2 山口貴志 | 11:30～12:00 クロール/背泳ぎ 馬場寛子 |
| 12:50～13:20 Group Fight 山口貴志 | 11:55～12:25 ビヨンドパワーヨガ 太田美帆 | | 12:15～12:45 水中ジョギング 馬場寛子 |
| 13:40～14:20 ラテンエアロ 宮島令子 | 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 |
| 14:35～15:05 ボディコンディショニング 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 | |
| 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 田見雅也 | | 登 20:00～21:00 【有料】成人スクール 初級 中級 ルネサンススイミングコーチ |
| 20:45～21:30 Group Fight 黒岩健吾 | 20:45～21:05 お尻シェイプ 菅沼汐織 | 登 20:40～21:40 【有料】TRYnations Lv.1 蓮家翔悟 | |
| 21:40～22:10 【映像】Group Core 予約不要 | 21:40～22:00 ストレッチポール® 菅沼汐織 | | |

## 水 WEDNESDAY

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | FTA | プール |
|---|---|---|---|
| 10:20～10:35 【映像】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 初級 中級 ルネサンススイミングコーチ |
| 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 黒岩健吾 | 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 中上級 ルネサンススイミングコーチ |
| 15:00～15:30 Group Fight 塩原智 | | | |
| 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 蓮家翔悟 | 登 20:30～21:30 スペシャルマスターズ 小口俊明 |
| 21:45～22:25 チャレンジエアロ 宮島令子 | 21:55～22:15 ストレッチポール® 蓮家翔悟 | | |

## 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 | | | 登 10:15～11:05 【有料】ベビースクール 馬場寛子 |
| 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 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 ルネサンススイミングコーチ |
| 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 | | |
| 12:20～13:00 チャレンジエアロ 内山泰子 | 12:15～12:30 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 木下桃花 |
| | 12:40～13:10 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 関ひろみ |
| 14:15～15:00 ヒップホップ HIROKI | 14:30～15:30 ヨガ 原田詠子 | | |
| 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 |
| 19:30～20:15 Group Blast 黒岩健吾 | 19:30～20:00 adidasGYM&RUN 中野裕嗣 | 登 19:15～20:15 【有料】TRYnations Lv.2 伊藤貴裕 | |
| | 20:10～20:25 お腹シェイプ | | |
| 20:35～21:20 UBOUND【暗闇】 中野裕嗣 | 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 | 登 20:00～21:00 【有料】成人スクール 初級 中上級 ルネサンススイミングコーチ |
| 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 | 10:35～10:55 お腹シェイプ 塩原美里 | | 登 10:15～11:05 【有料】ベビースクール 渡邊佐智代 |
| | 11:05～11:25 お尻シェイプ 塩原美里 | 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 初級 中級 ルネサンススイミングコーチ |
| 11:35～12:20 Group Fight 中野裕嗣 | 登 11:40～12:40 いきいき健康教室 三沢麻美 ※詳細はHPをご確認ください。 | | |
| 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 渡邊佐智代 |
| 13:35～14:20 ヒップホップ やじまなみえ | | 登 13:00～14:00 【有料】body REmake 堀里奈 | 登 14:00～15:00 【有料】成人スクール 中上級 ルネサンススイミングコーチ |
| 14:30～15:00 イージーエアロ やじまなみえ | 14:30～15:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 塩原美里 | 登 14:30～15:30 【有料】TRYnations Lv.1 中沢匡志 | |
| 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 |
| 19:15～19:45 Group Fight 山口貴志 | | 登 19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.4 中野裕嗣 | |
| 19:55～20:25 Group Power 山口貴志 | 19:50～20:35 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 | 20:45～21:25 アロマヒーリングヨガ 三沢麻美 | 登 20:40～21:40 【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 | | 登 9:00～12:00 【有料】ジュニアスクール |
| 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.3 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 | | 登 13:30～17:30 【有料】ジュニアスクール |
| | 13:35～13:50 お尻シェイプ | | |
| 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 | | | |
| 19:00～20:00 【映像】adidasGYM&RUN(30) or 【有料】イベントプログラム60 | | | 登 19:00～20:00 スペシャルマスターズ 松島大智 |

### 「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 塩原美里 | 10:40～11:20 ビヨンドボディメイク ヨガ 花岡洋子 | 登 10:30～11:30 【有料】TRYnations Lv.1 蓮家翔悟 | 登 9:00～12:00 【有料】ジュニアスクール |
| 11:40～12:25 Group Fight 塩原智 | 11:40～12:10 ウェーブリングでストレッチ 船木美恵子 | | |
| 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 12:10～12:40 アクアビクス 花岡洋子 |
| | | | 登 13:00～13:50 【有料】ベビースクール 木下桃花 |
| 13:40～14:10 バルトソ ソールシンセシス 宮島令子 | | | |
| 14:25～15:10 リトモス 宮島令子 | 14:55～15:25 カラダ・うごく 山口貴志 | 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 はじめて体験会 |
| 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 山口貴志 | | | |

### 【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。