スポーツクラブ ルネサンス 長岡

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

スタジオ	芝生エリア	プール
10:20～11:00 アロマヒーリングヨガ 藤野雅子	10:25～10:40 adidasGYM&RUN	登 10:10～11:00 【有料】ベビースクール 今井由貴
	10:50～11:05 お腹シェイプ	
11:20～11:50 ベーシックエアロ 若月政弘	11:15～11:30 青竹ビクス®	登 11:10～12:10 【有料】成人スクール(初級) 今井由貴 / 登 11:10～12:10 【有料】成人スクール(中上級) 小野卓行
	11:40～11:55 カラダ・つくる	
12:05～12:35 ベーシックステップ 若月政弘		登 12:20～12:50 奇数月:クロール 偶数月:背泳ぎ 今井由貴
12:50～13:20 ZUMBA 近藤智子		13:00～13:30 水中ウォーキング 長田徹
	13:25～13:40 カラダ・うごく	
13:35～14:15 レギュラーエアロ 近藤智子		
14:30～15:00 ベーシックステップ 金内嘉代子		
15:15～15:45 Group Centergy 金内嘉代子		登 15:30～20:00 【有料】ジュニアスクール
16:00～16:30 ヨガ 金内嘉代子		
17:35～17:50 【映像】カラダ・うごく		
17:55～18:10 【映像】お尻シェイプ		
18:15～18:30 【映像】お腹シェイプ		
19:00～19:30 UBOUND TETSU		
	19:40～19:55 お腹シェイプ	
19:50～20:35 Group Power TETSU		
20:50～21:35 Group Fight 大川紘輝		
21:50～22:20 【映像】Group Groove 予約不要		

火 TUESDAY

スタジオ	芝生エリア	プール
10:05～10:20 【映像】モーニングストレッチ		
10:30～11:10 骨格リセットエクササイズ 星野幸恵		登 10:30～11:30 エンジョイマスターズ 大関颯太
11:30～12:00 バレトン ソールシンセシス 金内嘉代子	11:25～11:40 お尻シェイプ	登 11:35～12:35 【有料】成人スクール(初級) 長田徹 / 登 11:35～12:35 【有料】成人スクール(中級) 石田雄一
	11:50～12:05 お腹シェイプ	
12:15～12:55 レギュラーエアロ 金内嘉代子		
		12:50～13:30 アクアビクス 鈴木奈美
13:10～13:55 ピラティス 田中律子		
	13:55～14:10 adidasGYM&RUN	
14:10～14:40 ボディシェイプ 田中律子	14:20～14:35 お腹シェイプ	
14:55～15:25 Group Fight TETSU	登 15:00～16:00 【有料】ピラティススクール 田中律子	
		登 16:00～20:00 【有料】ジュニアスクール
17:20～17:50 【映像】Group Power 予約不要		
18:00～18:30 【映像】Group Fight 予約不要		
18:50～19:30 ペルヴィス・フロー 堀内弘子		
19:45～20:30 Group Blast 小西康志		
20:45～21:15 adidasGYM&RUN 髙橋凌平		
21:30～22:00 UBOUND YUKI		

水 WEDNESDAY

スタジオ	芝生エリア	プール
		登 10:00～11:00 【有料】ジュニアスクール
10:20～10:50 青竹ビクス® 羽鳥ゆかり	10:15～10:30 お尻シェイプ	
	10:40～10:55 お腹シェイプ	
11:05～11:35 ベーシックエアロ 羽鳥ゆかり		
11:50～12:20 バランスコーディネーション® 羽鳥ゆかり	11:45～12:15 バランスボール	
		登 12:10～13:00 【有料】ベビースクール 志田香織
12:35～13:05 Group Power 星野幸恵		
13:20～13:50 ジャズダンス 志田久美子	13:25～13:40 adidasGYM&RUN	登 13:10～14:10 【有料】成人スクール(初中級) 今井由貴
14:05～14:35 Group Centergy 藤野雅子		14:15～14:45 水中ウォーキング 丸山巧祐
14:50～15:20 レギュラーステップ 堀内弘子		
登 15:40～16:40 【有料】ペルヴィス・フロー 堀内弘子		登 15:30～20:00 【有料】ジュニアスクール
17:55～18:10 【映像】カラダ・うごく		
18:15～18:30 【映像】adidasGYM&RUN		
18:50～19:20 ヨガ 堀内弘子		
19:35～20:05 ベーシックエアロ 堀内弘子	19:30～19:45 adidasGYM&RUN	
20:20～21:05 Group Power 金内智也		
21:20～22:05 Group Fight 金内智也		登 20:45～21:30 エンジョイマスターズ 大関颯太

木 THURSDAY

スタジオ	芝生エリア	プール
10:10～10:25 モーニングストレッチ		登 10:00～12:00 【有料】ジュニアスクール
10:40～11:20 ビヨンドボディメイク ヨガ 原まり子		登 11:10～12:10 スペシャルマスターズ 小野卓行
11:35～12:05 ベーシックエアロ 金内嘉代子		
	12:10～12:25 カラダ・うごく	
12:20～12:50 ベーシックエアロ 金内嘉代子	12:35～12:50 バランスボール	12:15～12:45 水中ウォーキング 鈴木奈美
13:05～13:35 Group Fight 星野幸恵		12:50～13:30 アクアビクス 堀内弘子
		13:40～14:10 奇数月:背泳ぎ 偶数月:クロール 長田徹
13:50～14:20 腰痛予防ストレッチ 星野幸恵		
14:35～15:20 ヨガ 堀内弘子		
15:35～16:05 ペルヴィス・フロー 堀内弘子		登 15:30～20:00 【有料】ジュニアスクール
17:20～17:50 【映像】Group Centergy 予約不要		
18:00～18:30 【映像】Group Groove 予約不要		
18:55～19:25 Group Blast 渡邊梓		
19:40～20:25 Group Fight 大川紘輝		
	20:15～20:30 カラダ・つくる	
20:40～21:10 UBOUND【暗闇】 大川紘輝	20:40～21:00 ヨガストレッチ	
21:20～21:50 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要		

金 休館日

土 SATURDAY

スタジオ	芝生エリア	プール
		登 10:00～12:00 【有料】ジュニアスクール
登 10:30～11:30 【有料】ヨガ 羽鳥ゆかり	10:20～10:40 スライズストレッチ	
	10:50～11:10 スライズトレーニング	
11:45～12:15 ボディシェイプ 羽鳥ゆかり		
12:30～13:15 Group Centergy 藤野雅子		12:15～12:45 アクアビクス 鈴木奈美
13:30～14:00 Group Blast 小西康志	13:50～14:05 adidasGYM&RUN	
14:15～14:45 Group Fight TETSU		登 13:30～18:30 【有料】ジュニアスクール
15:05～15:50 Group Power TETSU		
16:10～16:55 UBOUND【暗闇】 TETSU		
17:10～17:55 奇数月:チャレンジステップ 偶数月:チャレンジエアロ 金内嘉代子		
18:15～19:15 ヨガ 堀内弘子		

日 SUNDAY

スタジオ	芝生エリア	プール
		登 10:00～10:30 【有料】ジュニアスクール
10:15～10:55 アロマヒーリングヨガ 岡田絵理子		
11:10～11:40 バランスコーディネーション® 青柳淳子		登 10:50～11:40 【有料】ベビースクール 丸山巧祐
	11:50～12:05 お尻シェイプ	
11:55～12:40 リトモス 青柳淳子	12:15～12:30 お腹シェイプ	登 12:00～13:00 【有料】成人スクール(初中級) 長田徹
12:55～13:25 Group Fight 大川紘輝		
13:40～14:10 Group Centergy 小西康志		
14:25～14:55 UBOUND【暗闇】 大川紘輝		14:45～15:15 奇数月:クロール 背泳ぎ:背泳ぎ 長田徹
15:15～15:45 Group Power TETSU		
16:00～16:45 Group Fight TETSU		

プールをご利用される皆様へ

プール全てのレッスンで複数のコースを
使用させていただく場合がございます。

スタジオ／芝生エリア 参加方法について

■スタジオ、芝生エリアプログラムは定員制となっております。
■スタジオ（定員34名）芝生エリア（定員16名※一部8名）
定員に関しては、WEB予約システムをご確認ください。
■WEB予約システムにて、参加申込予約ができます。
■プログラム開始5分前までにスタジオまたは、芝生エリアまでお越しください