スポーツクラブ
ルネサンス 岐阜LCワールド

2024 10▸12 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

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール
10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ			
10:35~11:20 太極拳 川瀬春美	登 10:15~11:15 [有料]TRYnations Lv.2 クラブ゛スタッフ		登 10:30~12:00 [有料]ジュニアスクール クラブ゛スタッフ
登 11:35~12:05 ベーシックエアロ 髙橋敦美	登 11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.2 クラブ゛スタッフ		登 12:00~13:00 [有料]成人スクール（初級・中級） クラブ゛スタッフ
12:20~13:05 ヨガ 福田美紀	12:45~13:15 ピラティス 舟橋万里子	13:15~13:30 ダンベル15	13:15~13:45 水中ジョギング クラブ゛スタッフ
13:20~14:00 ベーシックエアロ nancy	13:30~14:00 温ヨガ リンパ 山下良枝	13:40~13:55 お腹シェイプ	
14:20~14:50 Group Fight 井口和久	14:15~15:00 Group Centergy 村瀬真里		登
15:10~15:55 Group Power 大野貴浩	15:15~16:00 リフレッシュヨガ 川瀬美幸		
16:10~16:25 [映像]お腹シェイプ			
登 16:35~17:05 [映像]ストレッチポール 予約不要	登 16:30~18:20 [有料]ジュニアスクール		15:00~20:30 [有料]ジュニアスクール クラブ゛スタッフ
17:15~17:30 [映像]お尻シェイプ			
17:40~18:10 [映像]ピラティス 予約不要			
18:20~18:40 [映像]リフレッシュストレッチ 映像プログラム			
18:50~19:20 [映像]Group Power 映像プログラム			
19:35~20:20 Group Power 宮本留綺	19:30~20:15 温ヨガ リンパ 酒井田奈々	登 19:45~20:45 [有料]TRYnations Lv.2 クラブ゛スタッフ	
20:35~21:20 リトモス 中島有加	20:30~20:45 adidasGYM&RUN		登 20:40~21:40 [有料]成人スクール（初級） クラブ゛スタッフ
	21:00~21:15 お腹シェイプ	登 21:00~22:00 [有料]TRYnations Lv.4 クラブ゛スタッフ	
21:35~22:20 ZUMBA 中島有加	21:25~21:40 HEAT-HIIT		

水 WEDNESDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール
10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ			10:10~10:20 水中シナプソロジー
10:25~11:05 ベーシックエアロ 久富恵美	登 10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.1 クラブ゛スタッフ		10:20~10:50 アクアビクス 酒井田奈々
登 11:25~12:05 骨格リセットエクササイズ 酒井田奈々	11:20~12:05 リトモス 久富恵美		登 11:10~12:00 [有料]ベビースクール クラブ゛スタッフ
12:25~13:10 ZUMBA 北村真紀	12:20~13:00 温ボディメイクヨガ 前田留美		登 12:30~13:30 [有料]成人スクール（中級・上級） クラブ゛スタッフ
13:25~13:55 ZUMBA 北村真紀	13:15~13:45 腰痛予防ストレッチ クラブ゛スタッフ		
14:10~14:55 バルトンソールシンセシス 酒井田奈々	14:00~14:30 カーディオキックボクシング 髙橋敦美		登 13:45~14:30 エンジョイマスターズ クラブ゛スタッフ
	14:40~15:00 ストレッチポール® クラブ゛スタッフ		
15:15~16:00 ヨガ 福田美紀			登
16:15~16:30 [映像]お尻シェイプ			
16:40~17:10 [映像]ストレッチポール 映像プログラム			15:00~20:30 [有料]ジュニアスクール クラブ゛スタッフ
17:20~17:35 [映像]お腹シェイプ			
17:45~18:15 [映像]ピラティス 映像プログラム			
18:25~18:55 【映像】ヨガ 映像プログラム			
19:10~19:40 [映像]Group Fight 映像プログラム			
19:55~20:25 Group Blast 和田映美子	19:45~20:30 温パワーヨガ 酒井田奈々	登 19:45~20:45 [有料]TRYnations Lv.1 クラブ゛スタッフ	
20:40~21:10 バルトンソールシンセシス 酒井田奈々	20:45~21:15 Group Centergy 村瀬真里		
21:30~22:00 Group Fight 赤星要	21:30~22:00 骨格リセットエクササイズ 酒井田奈々		

木 THURSDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール
10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ			
	10:25~10:40 adidasGYM&RUN		
10:40~11:20 ベーシックエアロ 忍麻里	10:55~11:25 骨格リセットエクササイズ 山下良枝		登 10:30~12:00 [有料]ジュニアスクール クラブ゛スタッフ
11:35~12:20 ZUMBA 忍麻里	11:40~12:25 温ヨガ リンパ 酒井田奈々	登 12:05~13:05 [有料]TRYnations Lv.1 クラブ゛スタッフ	登 12:00~13:00 [有料]成人スクール（初級・中級） クラブ゛スタッフ
12:35~13:05 バランスコーディネーション® 酒井田奈々			
13:20~13:50 Group Power 澤部友香	13:15~14:00 ビヨンドパワーヨガ 前田留美		13:20~13:30 水中シナプソロジー
			13:30~14:00 アクアビクス 酒井田奈々
14:05~14:35 Group Blast 和田映美子	シナプソロジー		
14:50~15:35 Group Fight 和田映美子	14:40~15:20 ベーシックエアロ 早崎愛子		登
15:50~16:20 [映像]ストレッチポール 映像プログラム			
16:30~16:45 [映像]お腹シェイプ			
登 17:00~19:00 [有料]ジュニアスクール			15:00~20:00 [有料]ジュニアスクール クラブ゛スタッフ
19:45~20:15 Group Fight 赤星要	20:05~20:50 ホットヨガ rico	登 19:45~20:45 [有料]TRYnations Lv.2 クラブ゛スタッフ	
20:30~21:15 ZUMBA 北村真紀			登 20:15~21:15 スペシャルマスターズ クラブ゛スタッフ
21:30~22:00 Group Power 後藤勇樹	21:20~22:05 ピラティス 舟橋万里子		

金 FRIDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール
10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ			
10:35~11:20 ヨガ Sugi	10:35~11:15 レギュラーエアロ 早崎愛子		11:10~12:00 [有料]ベビースクール / 登 11:15~12:15 [有料]腰痛機能改善スクール 藤井祐馬
11:35~12:05 バルトンソールシンセシス 早崎愛子			
12:20~12:50 Group Centergy 村瀬真里	登 12:10~13:10 [有料]TRYnations Lv.2 クラブ゛スタッフ		
13:15~13:55 レギュラーエアロ 村瀬真里	13:30~14:00 Group Fight 山口栞奈		13:15~13:45 La·La AQUA 馬渕歩美
			登 13:55~14:40 エンジョイマスターズ クラブ゛スタッフ
14:15~15:00 ZUMBA Yukes	14:20~14:50 DEEPWORK® 村瀬真里		
	15:05~15:20 お腹シェイプ		登
15:20~16:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 前田留美	15:30~15:50 ストレッチポール® クラブ゛スタッフ		
登 16:30~19:30 [有料]ジュニアスクール			15:00~20:30 [有料]ジュニアスクール クラブ゛スタッフ
	登 18:30~19:20 [有料]ジュニアスクール		
19:45~20:15 Group Power 赤星要	20:00~20:45 ヒップホップ 池田啓悟	登 19:45~20:45 [有料]TRYnations Lv.1 クラブ゛スタッフ	
20:30~21:00 Group Blast 水谷江里			登 20:40~21:40 [有料]成人スクール（中級） クラブ゛スタッフ
21:15~22:00 Group Fight 和田映美子	21:15~22:00 Group Centergy 水谷江里		

土 SATURDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール
10:15~10:45 DEEPWORK®[陰陽] 酒井田奈々			
登 11:00~11:30 バルトンソールシンセシス 酒井田奈々	登 10:30~12:30 [有料]ジュニアスクール		9:00~12:15 [有料]ジュニアスクール
登 11:45~12:25 骨格リセットエクササイズ 酒井田奈々			
12:40~13:10 Group Centergy 水谷江里			
登 13:25~14:10 Group Power 赤星要	登 13:00~15:00 [有料]ジュニアスクール		登 13:00~18:00 [有料]ジュニアスクール クラブ゛スタッフ
14:25~14:55 Group Fight 赤星要			
15:10~15:55 Group Blast 和田映美子	登 15:30~16:30 [有料]ジュニアスクール クラブ゛スタッフ		
16:15~17:00 ZUMBA 北村真紀			
	登 17:00~18:00 [有料]TRYnations Lv.1 クラブ゛スタッフ		
17:30~18:00 [映像]Group Power 予約不要			
18:15~18:45 [映像]Group Groove 予約不要			
19:00~19:45 ヒップホップ 池田啓悟			登 19:00~20:00 スペシャルマスターズ クラブ゛スタッフ

日 SUNDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール
			登 10:00~11:00 [有料]ジュニアスクール クラブ゛スタッフ
10:45~11:30 リトモス 中島有加	10:55~11:25 DEEPWORK® 酒井田奈々		
			登 11:20~12:10 [有料]ベビースクール クラブ゛スタッフ
11:45~12:30 ZUMBA 中島有加	11:40~12:25 ホットヨガ リンパ 酒井田奈々		
12:45~13:15 Group Power 澤部友香			
			登
13:35~14:20 Group Centergy 村瀬真里	登 13:45~14:45 [有料]TRYnations Lv.4 クラブ゛スタッフ		13:00~16:45 [有料]ジュニアスクール クラブ゛スタッフ
14:35~15:05 Group Blast 和田映美子			
15:20~16:05 Group Fight 和田映美子			
	16:15~16:45 ビヨンドボディメイク ヨガ 酒井田奈々		
	登 17:00~18:00 [有料]TRYnations Lv.2 クラブ゛スタッフ		17:00~17:30 アクアビクス 酒井田奈々

プールサービスプログラムについて

使用コース　最大　3コース
※各プログラム&レッスン開始5分前、
終了5分後は、準備片付けの時間とさせて頂きます。

【スタジオ定員】

赤スタジオ:39名(28名)
青スタジオ:23名
※()はツール利用時の定員になります。

【スタジオ参加案内】

スタジオはWEBから予約をしてご参加ください。
スタジオ入場はプログラム開始時間の
10分前からご案内致します。
プログラム開始時間の5分前までの入場がなければ、
キャンセル扱いとなります。ご注意ください。
当日空きがあれば参加することもできます。