スポーツクラブ ルネサンス・トーア沼津

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

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝エリア	フィットネスブール	スイミングブール
10:00~10:30 ヨガ ゆりこ	9:55~10:25 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	登 10:15~11:15 【有料】body REmake 勝間田舞		
10:45~11:15 Group Fight HISATO	10:40~11:10 リトモス 杉本恵子		11:15~11:45 水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ	11:10~11:55 4泳法 ルネサンススイミングコーチ ※最大4レーン使用
11:30~12:00 ベーシックエアロ 杉本恵子	11:35~12:20 Group Centergy HISATO	登 11:30~12:30 【有料】TRYnations Lv.2 勝間田舞		
12:20~13:05 レギューラーエアロ 蛯沢亜希子	12:40~13:10 【映像】ストレッチポール 予約不要			登 12:15~13:15 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ ※最大2レーン使用
13:20~14:05 ZUMBA 蛯沢亜希子	13:25~14:10 ホットパワーヨガ 長田由律恵	登 13:15~14:15 【有料】TRYnations Lv.2 杉山綾美		登 13:20~14:20 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ ※マスターズ 登録完了者対象 ※最大4レーン使用
14:20~14:50 ベーシックステップ 蛯沢亜希子	14:30~15:00 ピラティス キムラアユ子			登
	15:15~15:45 【映像】パルトソーリ®シンセシス 予約不要			
	16:00~16:30 【映像】Group Fight 予約不要			
登 16:45~18:45 【有料】ジュニアスクール	16:45~17:15 【映像】パワーヨガ 予約不要			14:30~19:30 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※全レーン使用
	18:45~19:00 【映像】adidasGYM&RUN			
19:20~19:50 Group Power HISATO	19:20~19:50 【パラ/スコーディネーション®】 山本美喜	登 19:15~20:15 【有料】TRYnations Lv.1 深澤麗奈		
20:10~20:55 ZUMBA 山本美喜	20:15~21:00 ヨガ ゆりこ	登 20:30~21:30 【有料】TRYnations Lv.2 深澤麗奈		登 20:15~21:00 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ ※マスターズ 登録完了者対象 ※最大4レーン使用
21:10~21:55 Group Blast 田中沙季	21:15~21:45 【映像】Group Fight 予約不要			

水 WEDNESDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝エリア	フィットネスブール	スイミングブール
10:00~10:30 Group Power 岡部雄太	10:15~10:45 【パラ/スコーディネーション®】 山本美喜	登 10:15~11:15 【有料】TRYnations Lv.1 勝間田舞		登 10:00~11:00 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ ※最大2レーン使用
10:55~11:25 ベーシックエアロ 高木洋子	11:05~11:35 ZUMBA 山本美喜			登 11:10~12:00 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ ※最大3レーン使用
12:00~12:45 ピラティス 宮石紘実	11:50~12:20 Group Blast 杉山綾美	登 11:30~12:30 【有料】TRYnations Lv.2 岡部雄太		
	12:50~13:05 【映像】お腹シェイプ			登 12:15~13:15 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ ※最大2レーン使用
13:15~14:00 ヒップホップ MAR	13:25~13:55 【パラ/スコーディネーション®】 兼子和美	登 13:15~14:15 【有料】TRYnations Lv.1 勝間田舞	13:15~13:45 水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ	13:30~14:15 4泳法 ルネサンススイミングコーチ ※最大4レーン使用
14:15~14:45 パルトソーリ®シンセシス 兼子和美	14:20~14:50 ベーシックエアロ MAR			登
15:00~15:45 レギューラーエアロ 兼子和美				
登 16:05~18:05 【有料】ジュニアスクール	登 17:00~18:00 【有料】ジュニアスクール			14:30~19:30 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※全レーン使用
19:15~20:00 ヒップホップ MAR	19:20~19:50 【映像】パルトソーリ®シンセシス 予約不要	登 19:15~20:15 【有料】TRYnations Lv.1 稲葉友哉		
20:15~21:00 ZUMBA Yui	20:10~20:55 ホットヨガ 高尾朋之	登 20:30~21:30 【有料】TRYnations Lv.2 稲葉友哉		登 20:00~21:00 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ ※最大2レーン使用
21:15~22:00 Group Fight 荒康伸	21:10~21:25 【映像】お腹シェイプ			
	21:40~21:55 【映像】adidasGYM&RUN			

木 THURSDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝エリア	フィットネスブール	スイミングブール
	9:40~9:55 【映像】ヨガ モーニングストレッチ			
10:30~11:00 パルトソーリ®シンセシス 宮石紘実	10:15~11:00 ホットヨガ ゆりこ	登 10:15~11:15 【有料】TRYnations Lv.1 杉山綾美		10:15~11:00 4泳法 ルネサンススイミングコーチ ※最大4レーン使用
11:15~11:45 ボディシェイプ MAR	11:20~11:50 ピラティス 宮石紘実	登 11:30~12:30 【有料】TRYnations Lv.2 勝間田舞		
12:00~12:30 【パラ/スコーディネーション®】 MAR	12:05~12:35 【映像】ストレッチポール 予約不要			登 12:15~13:15 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ ※最大2レーン使用
12:45~13:15 Group Power HISATO	12:45~13:15 【映像】パルトソーリ®シンセシス 予約不要			
13:35~14:05 Group Fight HISATO	13:30~14:00 【映像】Group Centergy 予約不要	登 13:15~14:15 【有料】TRYnations Lv.1 森たかね	13:15~13:45 ビコンドミラル アクア 土屋聡子	登 13:20~14:20 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ ※マスターズ 登録完了者対象 ※最大4レーン使用
14:20~14:50 ダンスエアロ 蛯沢亜希子	14:15~14:45 【パラ/スコーディネーション®】 高尾朋之			登
15:05~15:35 ZUMBA 蛯沢亜希子	15:00~15:30 【映像】ヨガ 予約不要			
	15:45~16:15 【映像】ベーシックエアロ 予約不要			
	16:30~17:00 【映像】ピラティス 予約不要			14:30~19:30 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※全レーン使用
	18:40~18:55 【映像】お腹シェイプ			
19:30~20:00 【パラ/スコーディネーション®】 高尾朋之	19:10~19:55 Group Centergy HISATO	登 19:15~20:15 【有料】TRYnations Lv.3 岡部雄太		
20:15~21:00 Group Fight HISATO	20:20~21:05 ホットヨガ 高尾朋之	登 20:30~21:30 【有料】TRYnations Lv.4 岡部雄太	20:00~20:30 アクアビクス 野田千花	登 20:00~21:00 スペシャルマスターズ ルネサンススイミングコーチ ※マスターズ 登録完了者対象 ※最大4レーン使用
21:15~22:00 ZUMBA 蛯沢亜希子	21:20~21:50 【映像】ピラティス 予約不要			

金 FRIDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝エリア	フィットネスブール	スイミングブール
9:55~10:25 ボディシェイプ 田中沙季	10:00~10:30 【映像】パルトソーリ®シンセシス 予約不要	登 10:15~11:15 【有料】TRYnations Lv.2 森たかね		登 10:00~11:00 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ ※最大2レーン使用
10:40~11:25 フラダンス 兼子和美	10:45~11:15 Group Fight 田中沙季		11:20~12:00 アクアビクス 松谷藍	登 11:10~12:00 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ ※最大3レーン使用
11:40~12:10 青竹ビクス® 兼子和美	11:35~12:05 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	登 11:30~12:30 【有料】body REmake 森たかね		
12:25~12:55 【パラ/スコーディネーション®】 兼子和美	12:20~13:05 レギューラーステップ 蛯沢亜希子			
13:20~14:05 ピラティス キムラアユ子	13:20~13:50 ベーシックエアロ 蛯沢亜希子	登 13:15~14:15 【有料】TRYnations Lv.1 深澤麗奈		13:45~14:15 背泳ぎ/バタフライ ルネサンススイミングコーチ 最大2レーン使用
14:20~15:05 ヨガ 高尾朋之	14:25~14:55 ZUMBA キムラアユ子			登
	15:15~15:30 【映像】adidasGYM&RUN			
	15:45~16:15 【映像】Group Centergy 予約不要			
	16:30~17:00 【映像】パルトソーリ®シンセシス 予約不要			14:30~19:30 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※全レーン使用
	18:30~19:00 【映像】ピラティス 予約不要			
19:20~19:50 Group Power 稲葉友哉	19:20~19:50 【パラ/スコーディネーション®】 MAR	登 19:15~20:15 【有料】TRYnations Lv.2 池田和紀		
20:10~20:55 ボディシェイプ MAR	20:25~20:55 Group Blast 熊谷未来	登 20:30~21:30 【有料】TRYnations Lv.3 稲葉友哉		登 20:00~21:00 【有料】成人スクール ルネサンススイミングコーチ ※最大2レーン使用
21:10~21:55 レギューラーエアロ 蛯沢亜希子	21:15~21:45 Group Fight 荒康伸			

土 SATURDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝エリア	フィットネスブール	スイミングブール
10:15~11:00 ヨガ ゆりこ	10:20~10:50 【映像】Group Fight 予約不要	登 10:15~11:15 【有料】TRYnations Lv.1 杉山綾美		登 8:45~12:00 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※全レーン使用
11:20~11:50 ピラティス ゆりこ	11:15~11:30 【映像】adidasGYM&RUN			
	11:50~12:05 【映像】お腹シェイプ	登 11:30~12:30 【有料】TRYnations Lv.2 杉山綾美		
12:15~12:45 【パラ/スコーディネーション®】 山本美喜	12:20~12:50 【映像】パルトソーリ®シンセシス 予約不要			12:15~13:00 4泳法 ルネサンススイミングコーチ ※最大4レーン使用
13:00~13:45 ZUMBA 高木洋子	13:05~13:35 【映像】Group Centergy 予約不要			登
14:05~14:35 Group Power 荒康伸	14:00~14:45 ホットパワーヨガ 山本美喜			
15:15~16:00 リトモス 杉本恵子	15:10~15:40 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要			
	16:00~16:30 【映像】ストレッチポール 予約不要	登 16:00~17:00 【有料】TRYnations Lv.4 荒康伸		13:30~19:30 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※全レーン使用
16:30~17:15 Group Blast 熊谷未来	17:00~17:30 【映像】Group Fight 予約不要			
17:45~18:30 Group Fight 岡部雄太	18:00~18:30 【映像】ベーシックエアロ 予約不要			
	19:00~19:30 【映像】ピラティス 予約不要			
	19:45~20:15 【映像】Group Fight 予約不要			
	20:30~21:00 【映像】ヨガ 予約不要			

日 SUNDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝エリア	フィットネスブール	スイミングブール
10:00~10:45 ヨガ 高尾朋之	10:15~10:45 【映像】Group Centergy 予約不要	登 10:15~11:15 【有料】TRYnations Lv.2 稲葉友哉		登 8:45~12:45 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※全レーン使用
11:05~11:35 【パラ/スコーディネーション®】 高尾朋之	11:00~11:15 【映像】お腹シェイプ			
	11:30~11:45 【映像】adidasGYM&RUN	登 11:30~12:30 【有料】TRYnations Lv.3 稲葉友哉		
11:50~12:35 ピラティス キムラアユ子	12:00~12:30 【映像】Group Fight 予約不要			
12:55~13:25 Group Power 佐藤健一	12:50~13:35 ZUMBA キムラアユ子			登 13:00~13:50 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ ※最大3レーン使用
13:45~14:30 Group Fight 佐藤健一	13:50~14:20 【映像】ストレッチポール 予約不要			登 14:00~15:00 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※最大2レーン使用
	14:40~14:55 【映像】お腹シェイプ	登 14:30~15:30 【有料】TRYnations Lv.1 池田和紀		
14:45~15:30 Group Blast 田中沙季	15:15~15:45 【映像】Group Centergy 予約不要			登 15:00~16:00 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ ※マスターズ 登録完了者対象 ※最大4レーン使用
15:45~16:15 カーディオキックボクシング【組織】 稲葉友哉	16:00~16:30 【映像】パルトソーリ®シンセシス 予約不要	登 16:00~17:00 【有料】TRYnations Lv.2 荒康伸		登 16:00~17:00 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※最大2レーン使用
	16:45~17:15 【映像】ヨガ 予約不要			
				登 17:00~18:00 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※最大2レーン使用

【プログラム定員について】

■Aスタジオ:37名または25名
■Bスタジオ:24名または17名
※プログラムによって定員が異なります。
定員や受講場所については別途館内掲示をご覧ください。

【ホットプログラム・温ヨガについて】

■ホットプログラム:室温32~36℃のプログラム
※タオル(大小)、500ml以上のお飲み物をご用意ください。
■温プログラム:室温28~32℃のプログラム
※500ml以上のお飲物をご用意ください。

【プログラム表記について】

前回から変更となっているプログラムは
枠を二重線で表記しております。

【映像プログラムについて】

■映像プログラムのレッスンは全て予約不要です。
■レッスン途中での入場・退場も可能です。