スポーツクラブ&スパ ルネサンス 静岡

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

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	プール
10:15～11:00 バレトンソールシンセシス 萩原延子	10:30～11:00 ヨガ 中山優	登 10:20～11:20 [有料]TRYnations Lv.1 永嶋香澄	登 10:30～11:20 [有料]ベビースクール
11:15～11:45 ベーシックエアロ 中山優	11:20～11:50 骨盤調整エクササイズ 下村佳子	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.3 井澤哲志	
12:00～12:45 ZUMBA 中山優	12:10～12:40 腰痛予防ストレッチ 杉山真妃		登 12:15～13:15 [有料]成人スクール(初級)　登 12:15～13:15 [有料]成人スクール(中級)
13:05～13:50 Group Centergy 中山優	13:05～13:50 リトモス 下村佳子	13:05～13:20 adidasGYM&RUN　13:25～13:40 お腹シェイプ	13:35～14:25 アクアビクス 小林尚子
14:10～14:40 Group Fight 永嶋香澄	14:10～14:55 骨盤調整エクササイズ 下村佳子	登 14:00～15:00 [有料]body REmake 青木望	14:30～15:00 クロール/背泳ぎ
15:00～15:45 チャレンジステップ 赤坂由紀	15:15～16:00 ヨガ 小林尚子		登 15:30～18:30 [有料]ジュニアスクール
16:30～17:00 [映像]Group Centergy 予約不要			
17:10～17:40 [映像]Group Fight 予約不要	登 17:00～18:00 [有料]ジュニアスクール		
17:50～18:20 [映像]Group Power 予約不要			
18:40～19:20 ベーシックエアロ 下村佳子	18:45～19:30 ヨガ 小林尚子	登 18:45～19:45 [有料]TRYnations Lv.2 大須賀祥真	登 19:00～20:00 [有料]成人スクール(初級)
19:40～20:25 Group Power 筒井美花	19:45～20:30 骨盤調整エクササイズ 下村佳子	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.2 大須賀祥真	20:10～20:50 アクアビクス 松谷藍
20:45～21:30 Group Fight 伊藤風雅	20:45～21:30 ヨガ 金原由美		登 21:00～22:00 スペシャルマスターズ
21:45～22:15 [映像]Group Core 予約不要			
22:25～22:55 [映像]Group Blast 予約不要			

火 TUESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	プール
10:15～11:00 バランスコーディネーション® 兼子和美	10:30～11:00 ベーシックエアロ 鈴木しげこ	登 10:05～11:05 [有料]body REmake 杉山真妃	10:30～11:00 水中ウォーキング
11:15～12:00 太極拳 福原知香子	11:20～11:50 ZUMBA 鈴木しげこ	11:15～11:30 リフレッシュストレッチ	登 11:05～12:05 [有料]成人スクール(初級)　登 11:05～12:05 [有料]成人スクール(中級)
12:15～13:00 バレトンソールシンセシス 兼子和美	12:15～13:00 フラダンス 橋詰幸子	登 11:45～12:45 [有料]TRYnations Lv.2 下島弘江	12:25～13:05 ミットアクア 福原知香子
13:15～14:00 チャレンジエアロ 中山優	13:15～13:45 ヨガ EMIKO	13:15～13:30 お腹シェイプ　13:35～13:50 adidasGYM&RUN	登 13:10～14:10 [有料]成人スクール(上級)
14:15～14:55 ベーシックステップ 中山優	14:00～14:40 レギュラーエアロ 赤坂由紀	登 14:30～15:30 [有料]body REmake 下島弘江	登 14:15～15:15 エンジョイマスターズ
15:10～15:40 [映像]Group Fight 予約不要	登 15:00～16:00 [有料]ビラティススクール 赤坂由紀		
15:50～16:05 [映像]お腹シェイプ			
16:15～18:00 ストレッチスペース	登 16:30～18:30 [有料]ジュニアスクール		登 16:30～19:30 [有料]ジュニアスクール
18:30～19:10 ベーシックエアロ 赤坂由紀	18:45～19:30 ヨガ 小長井千菊	登 19:00～20:00 [有料]TRYnations Lv.2 清水美羽	
19:25～19:55 [映像]Group Power 予約不要	19:45～20:25 レギュラーエアロ 鈴木祐子		登 19:30～20:30 [有料]成人スクール(中級)
20:10～20:55 Group Fight 柄澤里沙		登 20:15～21:15 [有料]TRYnations Lv.2 知念芳幸	
21:10～21:55 ヒップホップ 北川靖弘			

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	プール
10:15～11:00 ZUMBA MAMI	登 10:20～11:05 ヨガ 小林尚子	登 10:20～11:20 [有料]TRYnations Lv.2 下島弘江	登 10:30～11:20 [有料]ベビースクール
11:15～11:45 チャレンジエアロ 赤坂由紀	11:20～11:35 お腹シェイプ 杉山真妃	登 11:30～12:30 [有料]body REmake 永嶋香澄	11:30～12:20 アクアビクス 小林尚子
12:00～12:30 レギュラーエアロ 赤坂由紀	11:55～12:25 Group Centergy 柄澤里沙		
12:45～13:15 ベーシックエアロ 下村佳子	12:40～13:25 ヨガ YUMIKO	13:00～13:15 お腹シェイプ	登 12:30～13:30 [有料]成人スクール(初級)
13:30～14:10 レギュラーステップ 赤坂由紀	登 13:40～14:10 骨格リセットエクササイズ 萩原延子	登 13:30～14:30 [有料]TRYnations Lv.1 伊藤風雅	登 13:40～14:40 [有料]成人スクール(中級)
14:25～14:55 ZUMBA 萩原延子	14:30～14:50 ストレッチポール® 杉山真妃		
15:10～15:55 ヨガ 萩原延子			登 15:30～18:30 [有料]ジュニアスクール
16:30～17:00 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	登 16:30～18:30 [有料]ジュニアスクール		
17:10～17:40 [映像]Group Fight 予約不要			
17:50～18:20 [映像]Group Power 予約不要			
18:40～19:20 ベーシックステップ 下村佳子	18:45～19:30 ヨガ 瀧菜穂子	登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.1 中島俊	登 19:00～20:00 [有料]成人スクール(初級)
19:40～20:25 ZUMBA 中山優	19:45～20:25 ベーシックエアロ 下村佳子		
20:45～21:30 リトモス 下村佳子	20:45～21:30 Group Centergy 中山優	登 20:45～21:45 [有料]TRYnations Lv.2 中島俊	登 21:00～22:00 スペシャルマスターズ
21:45～22:15 [映像]Group Blast 予約不要			

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	プール
10:20～11:05 バランスコーディネーション® 福原知香子	10:25～11:05 ベーシックエアロ 鈴木しげこ	登 10:30～11:30 [有料]TRYnations Lv.2 杉山真妃	
11:20～12:05 ZUMBA 藤村知都	11:20～12:05 バレトンソールシンセシス 青山雅代		11:30～12:20 アクアビクス 福原知香子
12:20～12:50 ベーシックステップ 鈴木祐子	12:20～12:50 ヨガ 藤村知都	登 12:00～13:00 [有料]body REmake 井澤哲志	
13:10～13:40 フラダンス 橋詰幸子	13:10～13:40 骨格リセットエクササイズ 萩原延子	13:15～13:30 カラダ・ほぐす	登 13:00～14:00 [有料]成人スクール(初級)　登 13:00～14:00 [有料]成人スクール(中級)
13:55～14:25 ZUMBA KAZUE	13:55～14:25 バレトンソールシンセシス 萩原延子	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.1 杉山真妃	登 14:10～15:10 [有料]成人スクール(上級)
14:40～15:10 Group Power 柘植由美子	14:40～15:10 レギュラーエアロ 海野妃左子		
15:25～15:55 ヨガ 海野妃左子		登 15:30～16:30 [有料]TRYnations Lv.2 下島弘江	登 15:30～19:30 [有料]ジュニアスクール
16:15～18:00 ストレッチスペース	登 16:00～18:00 [有料]ジュニアスクール		
18:30～19:00 Group Power 井澤哲志	18:30～19:15 ヨガ YUMIKO	登 18:15～19:15 [有料]TRYnations Lv.3 伊藤風雅	
19:30～20:15 Group Fight 河内洋平	19:35～20:20 レギュラーエアロ 下村佳子	登 19:45～20:45 [有料]TRYnations Lv.4 井澤哲志	
20:30～21:15 ZUMBA MAMI	20:35～21:20 バランスコーディネーション® 下村佳子	21:00～21:15 お腹シェイプ	登 21:00～22:00 [有料]成人スクール(上級)
21:30～22:15 Group Power 伊藤風雅			

金 休館日

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	プール
9:40～10:10 [映像]Group Fight 予約不要			登 9:00～12:00 [有料]ジュニアスクール
10:25～11:10 ZUMBA 萩原延子			
11:30～12:15 チャレンジエアロ 赤坂由紀	11:25～12:10 ヨガ 萩原延子	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.1 下島弘江	
12:30～13:15 Group Blast HISATO	登 12:45～13:45 [有料]ビラティススクール 赤坂由紀	登 12:30～13:30 [有料]body REmake 下島弘江	
13:30～14:15 Group Power HISATO			登 13:30～17:30 [有料]ジュニアスクール
14:30～15:15 Group Fight HISATO	14:30～15:15 ヨガ 金原由美	登 14:30～15:30 [有料]TRYnations Lv.1 中島俊	
15:30～16:15 バレトンソールシンセシス 松谷藍	15:30～16:15 DEEPWORK®[階層] 草野茂		
16:30～17:15 ZUMBA 草野茂	16:30～17:15 Group Centergy 柄澤里沙	登 16:00～17:00 [有料]TRYnations Lv.2 下島弘江	
17:30～18:00 [映像]Group Fight 予約不要		登 17:30～18:30 [有料]TRYnations Lv.1 川島優弥	
18:10～18:25 [映像]お腹シェイプ			
18:40～19:25 レギュラーエアロ 赤坂由紀			

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	プール
10:15～10:45 [映像]Group Power 予約不要			登 8:45～10:45 [有料]ジュニアスクール
11:00～11:45 Group Fight 伊藤風雅	登 10:40～11:40 [有料]ジュニアスクール	登 10:30～11:30 [有料]TRYnations Lv.1 柄澤里沙	登 10:40～12:00 [有料]ベビースクール
12:00～12:45 ヒップホップ 北川靖弘		登 11:45～12:45 [有料]TRYnations Lv.2 中島俊	12:30～13:00 クロール/背泳ぎ
13:00～13:30 [映像]Group Blast 予約不要	13:10～13:40 adidasGYM&RUN 中島俊		13:10～13:50 ミットアクア 嶋村彩
14:00～14:45 Group Power 伊藤風雅		登 13:45～14:45 [有料]TRYnations Lv.2 下島弘江	
15:05～15:50 Group Fight 永嶋香澄	15:15～15:35 ストレッチポール® 下島弘江	登 15:00～16:00 [有料]TRYnations Lv.1 柄澤里沙	登 14:30～16:30 [有料]ジュニアスクール
16:10～16:55 バレトンソールシンセシス 宮石紘実	16:05～16:50 ヨガ 金原由美		
17:15～17:45 ビラティス 宮石紘実	17:05～17:35 ヨガ 金原由美		
18:00～18:30 [映像]MOSSA Athlete 予約不要			

映像プログラムについて

映像プログラムは途中入退場が可能です。
お気軽にご参加いただけます。
プログラムが設置されていない時間帯に、
映像プログラムを設置しておりますので、
ぜひご参加ください。
映像プログラム実施中にスタジオ内での
トレーニングやストレッチはご遠慮ください。

ストレッチスペースについて

マットやツールを使い、広いスペースでのんびりと
ストレッチや軽いエクササイズを実施いただけます。