スポーツクラブ&スパ ルネサンス 名古屋熱田

2024 07▸09 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

2階スタジオ	1階スタジオ	第1プール	第2プール
10:10～10:55 レギュラーエアロ 竹内沙樹	10:30～11:00 ストレッチポール® クラブスタッフ		10:00～10:40 アクアビクス 神谷典子
11:15～12:00 ヨガ 大塚寿美恵	11:25～12:05 ベリーシェイプ 土井珠路	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール(中上級)	10:50～11:30 アクアビクス 神谷典子
12:40～13:10 ZUMBA 土井珠路	登 13:00～14:00 [有料]TRYnations Lv.2 阿知波佳乃	登 12:00～13:00 [有料]成人スクール(初中級)	
13:30～14:10 ベーシックステップ 稲垣寿美恵			
14:25～14:55 ベーシックエアロ 稲垣寿美恵	14:20～15:05 バランスコーディネーション® 佐竹知子		
15:10～15:40 [映像]Group Fight 予約不要	登 15:30～16:30 [有料]TRYnations Lv.2 阿知波佳乃	登 15:30～20:00 [有料]ジュニアスクール	
16:00～16:45 ジャズダンス 市川裕子			
18:25～18:55 [映像]Group Fight 予約不要	登 18:20～19:20 [有料]TRYnations Lv.2 村上亮太		
19:15～20:00 Group Centergy 海野沙織	登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.3 村上亮太		
20:15～21:00 ZUMBA 土井珠路		登 20:00～21:00 [有料]成人スクール(初中級)	20:00～20:50 ミットアクア 青木聰子
21:15～22:00 Group Blast 坂野友紀	登 20:45～21:45 [有料]TRYnations Lv.2 阿知波佳乃	登 21:05～22:05 スペシャルマスターズ	

水 WEDNESDAY

2階スタジオ	1階スタジオ	第1プール	第2プール
10:15～10:45 ZUMBA 水谷正治	10:05～10:45 ビヨンドボディメイク ヨガ 横山理恵子	登 10:10～11:00 [有料]ベビースクール	10:00～10:30 アクアビクス 神谷典子
11:00～11:45 レギュラーステップ 嶋田直樹	11:05～11:50 Group Centergy 横山理恵子	登 11:05～12:05 スペシャルマスターズ	10:50～11:30 アクアビクス 神谷典子
12:00～12:45 レギュラーエアロ 嶋田直樹	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.3 溝口早紀		
13:20～14:05 ヨガ 加藤絵美			
14:25～14:55 Group Blast 坂野友紀	14:20～15:00 アロマヒーリングヨガ 海野沙織		14:00～14:40 アクアビクス 佐野文香
15:30～16:15 ヒップホップ 市川裕子	15:20～15:50 Group Centergy 海野沙織	登 15:30～20:00 [有料]ジュニアスクール	
16:40～17:10 [映像]Group Power 予約不要	登 16:30～18:20 [有料]空手スクール		
19:15～19:45 Group Power 鈴木陽平	19:15～19:45 ZUMBA 水谷正治		
20:10～20:40 Group Fight 溝口早紀	20:05～20:35 ベーシックエアロ 水谷正治	登 20:00～21:00 [有料]成人スクール(初級・中級・上級)	
21:00～21:45 Group Centergy 藤井美貴子	登 20:45～21:45 [有料]TRYnations Lv.1 鈴木陽平		21:15～21:55 アクアビクス 伊部ひろみ

木 THURSDAY

2階スタジオ	1階スタジオ	第1プール	第2プール
10:10～10:55 ヨガ 佐藤延代	登 10:00～11:00 [有料]TRYnations Lv.2 阿知波佳乃	登 10:10～11:00 [有料]ベビースクール	10:30～11:20 ミットアクア 佐野文香
11:15～12:00 バルトン ソールシンセシス 山田優美	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.1 阿知波佳乃	登 11:10～12:10 [有料]成人スクール(中上級)	
12:25～12:55 ベーシックエアロ 山田優美	登 12:15～13:00 Group Centergy 海野沙織	登 12:10～13:10 [有料]成人スクール(初中級)	
13:30～14:15 ZUMBA 竹内沙樹	13:30～14:15 ヨガ 増田志乃		13:20～14:10 アクアビクス 牧由美
14:30～15:15 リトモス 土井珠路	14:35～15:15 ベーシックエアロ 増田志乃		登 14:30～15:30 [有料]腰痛・機能改善スクール
15:35～16:20 Group Power 阿知波佳乃	登 15:45～16:45 [有料]ジュニアスクール	登 15:30～20:00 [有料]ジュニアスクール	
	登 17:00～18:00 [有料]TRYnations Lv.4 溝口早紀		
18:30～19:00 ベーシックエアロ 山田優美	登 18:00～19:00 [有料]TRYnations Lv.3 藤井美貴子		
19:20～20:05 チャレンジエアロ 余吾ゆかり	19:20～20:05 バルトン ソールシンセシス 山田優美		
20:20～21:05 ZUMBA 水谷正治	20:20～21:05 ヨガ 加藤絵美	登 20:00～21:00 [有料]成人スクール(初中級)	19:50～20:30 アクアビクス 青木聰子
21:15～22:00 ヒップホップ 市川裕子			

金 FRIDAY

2階スタジオ	1階スタジオ	第1プール	第2プール
9:45～10:00 [映像]モーニングストレッチ 予約不要			
10:20～10:50 リフレッシュヨガ 海野沙織		登 10:10～11:00 [有料]ベビースクール	10:20～10:50 アクアビクス 牧由美
11:10～11:55 ジャズダンス 市川裕子	11:15～11:55 アロマヒーリングヨガ 海野沙織	登 11:10～12:00 エンジョイマスターズ	11:00～11:30 アクアビクス 牧由美
12:15～13:00 ZUMBA 水谷正治			
13:15～14:00 バルトン ソールシンセシス 武藤友加里	13:10～13:55 フラダンス 花岡由美子	13:30～14:00 クロール/背泳ぎ	13:40～14:30 ミットアクア 続木幸子
14:15～15:00 ヨガ 大塚寿美恵	14:20～15:05 バランスコーディネーション® 武藤友加里		
15:25～16:10 Group Centergy 池島なるみ	登 16:00～18:00 [有料]ジュニアスクール	登 15:30～20:00 [有料]ジュニアスクール	
16:25～16:55 [映像]Group Power 予約不要			
18:15～19:00 レギュラーステップ 石塚愛美			
19:15～20:00 チャレンジステップ 石塚愛美	19:10～19:55 Group Centergy 藤井美貴子		
20:15～21:00 レギュラーエアロ 前田泰孝	20:15～20:55 ベリーシェイプ 土井珠路		
21:15～22:00 Group Fight 月精元希	21:15～22:00 リトモス 前田泰孝		

土 SATURDAY

2階スタジオ	1階スタジオ	第1プール	第2プール
9:45～10:15 Group Centergy 横山理恵子	9:35～10:20 レギュラーエアロ 余吾ゆかり	登 9:00～12:00 [有料]ジュニアスクール	
10:45～11:30 チャレンジエアロ 余吾ゆかり	登 10:30～11:30 [有料]TRYnations Lv.1 新藤紗弥香	登 11:00～12:00 [有料]成人スクール(中級)	10:30～11:10 アクアビクス 片山亜樹
12:00～12:45 Group Blast 溝口早紀	12:00～12:40 ベリーシェイプ 土井珠路		登 11:20～12:20 [有料]腰痛・機能改善スクール
13:10～13:55 ZUMBA 土井珠路	登 13:00～15:10 [有料]ジュニアスクール	登 13:00～18:30 [有料]ジュニアスクール	
14:10～14:55 Group Fight 溝口早紀			
15:10～15:50 ビヨンドボディメイク ヨガ 溝口早紀	登 15:30～16:30 [有料]TRYnations Lv.3 藤井美貴子		
16:05～16:50 ヒップホップ MIYASAKO	登 16:40～17:40 [有料]TRYnations Lv.1 村上亮太		
18:00～18:30 Group Power 鈴木陽平	18:05～18:45 ベーシックエアロ 溝口麻美		
19:00～19:45 Group Centergy 池島なるみ	19:05～19:50 DEEPWORK® 溝口麻美	登 19:10～20:10 [有料]成人スクール(中上級)	
20:10～20:55 チャレンジエアロ 溝口麻美		登 20:15～21:15 エンジョイマスターズ	
21:05～21:35 [映像]Group Fight 予約不要			

日 SUNDAY

2階スタジオ	1階スタジオ	第1プール	第2プール
9:45～10:30 バルトン ソールシンセシス 山田優美	9:45～10:25 ビヨンドボディメイク ヨガ 横山理恵子	登 9:00～11:00 [有料]ジュニアスクール	
10:45～11:15 ZUMBA 山田優美	10:40～11:25 DEEPWORK® 竹内沙樹		
11:35～12:20 Group Centergy 横山理恵子	11:45～12:25 ベーシックエアロ 竹内沙樹	登 11:30～12:20 [有料]ベビースクール	
12:40～13:25 Group Fight 月精元希	登 12:35～13:35 [有料]TRYnations Lv.1 村上亮太		
13:45～14:30 リトモス 土井珠路	14:05～14:50 ヨガ 佐藤延代	登 13:00～14:00 [有料]成人スクール(初中級)	
14:50～15:35 Group Power 阿知波佳乃	15:00～15:40 ベリーシェイプ 土井珠路	14:00～14:30 クロール 予約不要	
16:00～16:30 Group Fight 阿知波佳乃	15:55～16:25 adidasGYM&RUN 米山麗	登 16:00～17:00 [有料]ジュニアスクール	
16:45～17:15 腰痛予防ストレッチ クラブスタッフ	登 17:00～18:00 [有料]TRYnations Lv.2 村上亮太		

定員数のご案内

プログラムは定員制とさせていただきます。
【2階スタジオ】
50名 / ツールを使用するクラス 40名
【1階スタジオ】18名

【第1プール(アクアビクス)】最大34名
※11名以上で2コース、24名以上で3コースを使用します。
【第2プール】18名
※WEBシステムより事前予約制となります。

映像プログラムのご案内

映像プログラム
途中入退場可能なプログラムです。
スタジオの扉は開放したまま実施します。
※映像プログラムはweb予約制クラスの対象外です。