スポーツクラブ ルネサンス 甚目寺

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 MONDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:20～10:50 ヨガ 加藤絵美			登 10:00～11:45 [有料]泥跳幼稚園水泳指導 ※ギャラリー側から最大2コース使用させていただきます。
11:10～11:55 リトモス 坂田浩子	11:10～11:55 ヨガ 加藤絵美	登 11:15～12:15 [有料]body REmake 宮下美幸	12:00～12:30 クロール
12:15～13:00 Group Power 知念望	12:10～12:55 フラダンス 花岡由美子	登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.1 森睦美	登 12:30～13:45 [有料]泥跳幼稚園水泳指導 ※ギャラリー側から最大2コース使用させていただきます。
13:15～14:00 ZUMBA 花岡由美子	13:15～14:00 温ヨガ リンパ 村松由佳		登 14:00～15:00 [有料] 成人スクール 初級 / 登 14:00～15:00 [有料] 成人スクール 中級 上級
14:15～15:00 ヨガ 田中光代	14:15～15:00 Group Fight 荒川幸太		
15:15～15:55 ベーシックエアロ 田中光代			登
	登 16:00～18:00 [有料]ジュニアスクール チアダンス		
登 17:40～18:40 [有料]ジュニアスクール avexダンスマスター			15:30～20:30 【有料】 ジュニアスクール ※スクールで最大4コース使用させていただきます。
19:05～19:50 Group Fight 市川悟	登 18:50～20:20 [有料]ジュニアスクール avexダンスマスター		
20:10～20:55 ヒップホップ MIKI		登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.2 小川雄士	登 20:35～21:20 スペシャルマスターズ
21:15～22:00 Group Blast AYA	21:10～21:55 ZUMBA 水谷正治	登 21:15～22:15 [有料]TRYnations Lv.1 小林聡美	

火 TUESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:25～10:45 [映像]リフレッシュストレッチ 予約不要			
11:10～11:55 ヨガ 佐藤延代	11:10～11:55 ZUMBA 佐竹知子	登 11:15～12:15 [有料]body REmake 大矢香保里	登 11:30～12:20 [有料] 親子ベビースクール ※10分間、片付けのお時間をいただきます。
12:15～13:00 ヒップホップ 市川裕子	12:10～12:55 バランスコーディネーション® 佐竹知子	登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.2 大矢香保里	登 12:30～13:15 エンジョイマスターズ
13:20～14:05 ジャズダンス 市川裕子	13:20～14:05 ヨガ 朝長いづみ		13:25～14:15 アクアビクス 佐野文香
14:25～15:10 レギュラーエアロ 近藤貴衣	14:25～14:55 イージーエアロ 朝長いづみ		
15:30～16:00 adidasGYM&RUN[簡]簡 大矢香保里	15:15～16:00 温ヨガ リンパ 村松由佳		登
	登 16:30～18:20 [有料]ジュニアスクール 空手		
16:30～17:00 [映像]Group Blast 予約不要			
17:15～17:45 [映像]Group Centergy 予約不要			
18:00～18:30 [映像]Group Groove 予約不要			15:30～20:30 【有料】 ジュニアスクール ※スクールで最大4コース使用させていただきます。
19:10～19:55 Group Power 荒川幸太			
20:10～20:55 Group Fight 荒川幸太	20:10～20:55 ZUMBA 花岡由美子	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.1 脇田拓満	登 20:30～21:30 [有料] 成人スクール 初級 中級 / 登 20:30～21:30 [有料] 成人スクール 上級
21:10～21:55 チャレンジエアロ 花岡由美子	21:15～22:00 ヨガ 寺木喜美子	登 21:15～22:15 [有料]TRYnations Lv.2 大矢紗生	

水 休館日

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15～10:45 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要			
11:10～11:55 健美操 磯田涼子	11:10～11:50 ベーシックエアロ 近藤貴衣	登 11:15～12:15 [有料]body REmake 森睦美	登 11:30～12:20 [有料] 親子ベビースクール 10分間、片付けのお時間をいただきます。
12:15～13:00 Group Groove AYA	12:10～12:55 バランスコーディネーション® 武藤友加里	登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.1 森睦美	登 12:30～13:15 エンジョイマスターズ
13:20～14:00 ベーシックエアロ 佐竹知子	13:15～13:45 バレトン ソールシンセシス 石川祐希		13:40～14:20 アクアビクス 片山亜樹
14:20～15:05 リトモス 佐竹知子	14:10～14:55 バランスコーディネーション® 石川祐希		
15:25～16:10 ヨガ 石川祐希	15:10～15:55 Group Centergy 森睦美		登
	登 16:20～17:05 [有料]ジュニアスクール ダンス		
	登 17:10～18:00 [有料]ジュニアスクール ダンス		15:30～20:30 【有料】 ジュニアスクール ※スクールで最大4コース使用させていただきます。
	登 18:00～18:50 [有料]ジュニアスクール ダンス		
19:15～20:00 Group Fight 知念望			
20:20～21:05 Group Centergy 海野沙織	20:15～20:55 ベーシックエアロ 溝口麻美	20:30～21:30 [有料]TRYnations Lv.2 新谷桃佳	登 20:30～21:30 [有料] 成人スクール 初級 中級 / 登 20:30～21:30 [有料] 成人スクール 上級
21:20～22:00 アロマヒーリングヨガ 海野沙織	21:15～22:00 DEEPWORK® 溝口麻美		

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:20～11:05 ヨガ 加藤絵美	10:15～11:00 ヒップホップ 続木幸子		登 10:00～12:00 [有料]泥跳幼稚園水泳指導 / 登 10:30～11:00 水中ウォーキング
11:25～11:55 Group Blast 森睦美	11:20～12:05 ジャズダンス 佐藤詩織	登 11:15～12:15 [有料]TRYnations Lv.1 大矢香保里	登 11:30～12:30 [有料] 腰痛機能改善スクール 続木幸子
12:15～13:00 レギュラーエアロ 余吾ゆかり	12:25～13:10 Group Fight 知念望	登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.2 大矢香保里	13:15～13:55 アクアビクス 神谷典子
13:25～14:05 ベーシックステップ 田中光代	13:30～14:15 ヒップホップ MIKI		
14:25～15:10 ヨガ 田中光代	14:30～15:00 adidasGYM&RUN 森睦美		登 14:00～15:00 [有料] 成人スクール 初級 中級 / 登 14:00～15:00 [有料] 成人スクール 上級
15:25～16:10 ZUMBA 水谷正治	15:15～16:00 卓球 ※ご自由にご利用ください。		登
	登 16:30～18:20 [有料]ジュニアスクール 空手		15:00～20:30 【有料】 ジュニアスクール ※スクールで最大4コース使用させていただきます。 ※16:00～19:00は、全てのコースを使用させていただきますのでご利用いただけません。
19:05～19:50 Group Blast AYA			
20:10～20:55 Group Centergy 池島なるみ	20:15～21:00 Group Groove AYA	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.1 新谷桃佳	
21:15～22:00 Group Power 池島なるみ	21:15～22:00 Group Fight 荒川幸太	登 21:15～22:15 [有料]TRYnations Lv.3 大矢紗生	登 21:00～21:45 エンジョイマスターズ

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15～10:45 ビヨンドボディメイク ヨガ 武藤友加里			登 10:00～19:00 【有料】 ジュニアスクール ※スクールで最大4コース使用させていただきます。 ※14:30～15:30は、全てのコースを使用させていただきますのでご利用いただけません。
11:00～11:30 DEEPWORK®[簡]簡 大木真理	11:00～11:40 ベーシックエアロ 武藤友加里	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.1 小林聡美	
11:50～12:35 Group Power 荒川幸太	12:00～12:30 バレトン ソールシンセシス 大木真理		
12:50～13:35 ヨガ 田中光代			
14:00～14:45 バレトン ソールシンセシス 石川祐希	登 14:00～16:50 [有料]ジュニアスクール カワイ体育教室	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.2 脇田拓満	
15:00～15:45 レギュラーエアロ 溝口麻美		登 15:30～16:30 [有料]TRYnations Lv.3 荒川幸太	
16:05～16:50 Group Power 松村寿美			
17:10～17:55 Group Blast 松村寿美	17:05～17:50 バランスコーディネーション® 岡本麻理子	登 17:00～18:00 [有料]TRYnations Lv.1 脇田拓満	
18:15～19:00 Group Fight 市川悟	18:10～18:55 ビヨンドパワーヨガ 岡本麻理子		

映像プログラムについて

途中入場、途中退場が可能となっております。ツールを使用する場合、準備・片付けは他の受講者の妨げにならないようご配慮ください。

アクアプログラムの参加方法について

アクアプログラムの開始15分前にプールカウンターにてチケットを配布（定員35名）
※参加者が10名まで…1レーン、19名まで…2レーン
35名まで…3レーン、使用します。

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15～10:45 [映像]Group Centergy 予約不要			登 10:00～11:00 【有料】 ジュニアスクール ※スクールで最大4コース使用させていただきます。
11:10～11:55 DEEPWORK®[簡]簡 溝口麻美		登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.1 小川雄士	登 11:30～12:20 [有料] 親子ベビースクール ※10分間、片付けのお時間をいただきます。
12:15～13:00 レギュラーエアロ 溝口麻美	12:10～12:55 ヨガ 佐藤延代		
13:20～14:00 ベーシックエアロ 溝口麻美		登 13:00～14:00 [有料]TRYnations Lv.2 小川雄士	登 13:00～15:30 【有料】 ジュニアスクール ※スクールで最大4コース使用させていただきます。
14:20～15:05 Group Power 市川悟	14:30～15:30 卓球 ※ご自由にご利用ください。	登 14:30～15:30 [有料]TRYnations Lv.3 新谷桃佳	
15:25～15:55 カーディオキックボクシング[簡]簡 市川悟			
16:20～17:05 Group Fight 市川悟	登 16:30～17:30 [有料]TRYnations Lv.4 新谷桃佳		登 17:00～18:30 【有料】 ジュニアスクール ※スクールで最大4コース使用させていただきます。
17:30～18:00 [映像]Group Groove 予約不要			

プログラムの参加方法ついて

ご参加の方は、スタジオWEB予約システムにてご予約してください。
ご予約をされた方は、レッスン開始5分前までにスタジオにお入りください。

シューズ不要のプログラム

【スタジオ】
GroupCentergy、DEEPWORK、フラダンス、ベリーシェイプ、バレトン、各種ヨガ、バランスコーディネーション、健美操