スポーツクラブ ルネサンス 甚目寺

2024 01▸03 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]提携幼稚園水泳指導 ※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		
12:15～13:00 Group Power 知念望	12:10～12:55 フラダンス 花岡由美子	登 12:00～13:00 [有料]body REmake 森睦美	12:00～12:30 クロール
			登 12:30～13:45 [有料]提携幼稚園水泳指導 ※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 13:45～14:45 [有料]TRYnations Lv.1 森睦美	
14:15～15:00 ヨガ 田中光代	14:15～15:00 Group Fight 荒川幸太		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
15:15～15:55 ベーシックエアロ 田中光代			登 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。
	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			
	登 18:50～20:20 [有料]ジュニアスクール avexダンスマスター		
19:05～19:50 Group Fight 市川悟			
20:10～20:55 ヒップホップ MIKI		登 20:15～21:15 [有料]TRYnations Lv.1 荒川幸太	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 21:30～22:30 [有料]TRYnations Lv.2 荒川幸太	

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 12:30～13:30 [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	登 14:30～15:30 [有料]TRYnations Lv.1 荒川幸太	
15:30～16:00 adidasGYM&RUN[階段] 大矢香保里	15:15～16:00 温ヨガ リンパ 村松由佳		登 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。
	登 16:30～18:20 [有料]ジュニアスクール 空手		
18:20～18:50 [映像]Group Groove 予約不要			
19:10～19:55 Group Centergy 溝口早紀			
20:10～20:55 Group Fight 荒川幸太	20:10～20:55 チャレンジエアロ 花岡由美子		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 ZUMBA 花岡由美子	21:15～22:00 温ヨガ リンパ 溝口早紀	登 21:15～22:15 [有料]TRYnations Lv.1 脇田拓満	

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 ベリーシェイプ 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 12:30～13:30 [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		
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		登 13:40～14:20 アクアビクス 片山亜樹
15:25～16:10 ヨガ 石川祐希			登 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。
	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		
	登 18:00～18:50 [有料]ジュニアスクール ダンス		
19:15～20:00 Group Power 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	登 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]提携幼稚園水泳指導 / 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 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.1 大矢香保里	登 11:30～12:30 [有料] 膝腰機能改善スクール 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		
13:25～14:05 ベーシックステップ 田中光代	13:30～14:15 リトモス 武藤都		13:15～13:55 アクアビクス 神谷典子
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 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。
	登 16:30～18:20 [有料]ジュニアスクール 空手		
19:05～19:50 Group Blast AYA			
20:10～20:55 Group Centergy 池島なるみ	20:10～20:55 Group Fight 荒川幸太	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.3 新谷桃佳	
21:15～22:00 Group Power 池島なるみ	21:15～22:00 Group Groove AYA	登 21:15～22:15 [有料]TRYnations Lv.1 新谷桃佳	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 10:00～18:45 [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。
11:05～11:35 DEEPWORK®[階段] 大木真理	11:00～11:40 ベーシックエアロ 武藤友加里		
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.1 荒川幸太	
15:00～15:45 レギュラーエアロ 溝口麻美			
16:05～16:50 Group Centergy 溝口早紀			
17:10～17:55 Group Blast 溝口早紀	17:05～17:50 バランスコーディネーション® 岡本麻理子		
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		
19:20～20:05 リトモス 武藤都			

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 映像プログラム			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®[階段] 溝口麻美		登 10:45～11:45 [有料]TRYnations Lv.1 荒川幸太	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 13:00～15:30 [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		登 13:45～14:45 [有料]TRYnations Lv.1 新谷桃佳	
15:25～15:55 カーディオキックボクシング[階段] 市川悟		登 15:00～16:00 [有料]TRYnations Lv.2 荒川幸太	
16:20～17:05 Group Fight 市川悟	16:30～17:30 卓球 ※ご自由にご利用ください。	登 16:15～17:15 [有料]TRYnations Lv.3 新谷桃佳	
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

ファンクショナルエリアープログラムの開始15分前にジムカウンターにてチケット配布
スタジオレッスンご参加の方は、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、バランスコンディネーション、
健美操