スポーツクラブ&スパ ルネサンス 今里24

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
- 9:45～10:00 【映像】モーニングストレッチ
- 10:15～10:30 HEAT-HIIT【暗闇】 鶴﨑俊樹
- 10:45～11:15 Group Power 鶴﨑俊樹
- 11:30～12:15 Group Groove airi
- 12:30～13:15 ヒップホップ airi
- 13:30～13:45 adidasGYM&RUN 田中沙季
- 14:00～14:45 Group Fight 坂上大馬
- 15:00～15:40 ベーシックエアロ 坂上大馬
- 16:00～16:15 adidasGYM&RUN 巽康善
- 16:30～17:00 【映像】ベーシックステップ 予約不要
- 17:10～17:40 【映像】Group Blast 予約不要
- 17:50～18:20 【映像】ピラティス 予約不要
- 18:30～18:45 【映像】お腹シェイプ
- 19:00～19:30 Group Fight 山口拓真
- 19:45～20:30 ヨガ 永原滋子
- 20:45～21:30 ZUMBA 久保中絹子

第2スタジオ
- 登 10:30～11:30 【有料】body REmake
- 12:30～13:00 Group Centergy 阪口優佳
- 13:15～13:45 ビヨンドボディメイク ヨガ 中村清香
- 登 14:00～15:00 【有料】TRYnations Lv.1
- 15:45～16:30 フラダンス 林和美
- 登 19:45～20:45 【有料】TRYnations Lv.1

プール
- 登 10:00～10:50 【有料】ベビースクール スイミングコーチ
- 登 11:00～12:00 【有料】成人スクール
- 12:15～12:45 ビヨンドミラクル アクア スイミングコーチ
- 登 13:45～14:30 エンジョイマスターズ スイミングコーチ
- 15:15～15:30 ジュニアスクール準備
- 登 15:30～16:30 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用
- 登 16:30～17:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
- 登 17:30～18:30 【有料】ジュニアスクール ※4レーン
- 18:30～18:45 ジュニアスクール片付
- 20:00～20:30 ビヨンドミラクル アクア スイミングコーチ

火 TUESDAY

第1スタジオ
- 9:45～10:00 【映像】モーニングストレッチ
- 10:15～11:00 ヨガ 永原滋子
- 11:15～12:00 ZUMBA 永原滋子
- 12:15～13:00 Group Centergy airi
- 13:15～13:45 ビヨンドボディメイク ヨガ 佐藤美佑
- 14:00～14:15 adidasGYM&RUN 佐藤美佑
- 14:30～15:15 Group Power 今中吉一
- 15:30～16:00 Group Fight 今中吉一
- 16:15～16:45 【映像】Group Blast 予約不要
- 16:55～17:10 【映像】お腹シェイプ
- 17:20～17:50 【映像】Group Groove 予約不要
- 18:00～18:30 【映像】パワーヨガ 予約不要
- 19:00～19:30 ラテンエアロ 林和美
- 19:45～20:30 Group Fight 鶴﨑俊樹
- 20:45～21:30 Group Centergy 大山浩輝

第2スタジオ
- 登 10:30～11:30 【有料】TRYnations Lv.1
- 12:15～13:00 太極拳 永原滋子
- 13:15～14:00 Group Groove airi
- 14:30～15:15 ヒップホップ MITSURU
- 登 15:30～16:30 【有料】キッズ体操教室 幼児（4歳～6歳）
- 登 16:30～17:30 【有料】キッズ体操教室 学童A（小学校1～3年生）
- 登 17:30～18:30 【有料】キッズ体操教室 学童B（小学校4～6年生）
- 19:15～19:30 adidasGYM&RUN 立石陽輝
- 登 19:45～20:45 【有料】TRYnations Lv.2
- 21:00～21:30 ビヨンドボディメイク ヨガ 伊藤友

プール
- 登 11:00～12:00 【有料】成人スクール
- 12:30～13:00 アクアビクス 竹内智樹
- 15:15～15:30 ジュニアスクール準備
- 登 15:30～16:30 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用
- 登 16:30～17:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
- 登 17:30～18:30 【有料】ジュニアスクール ※4レーン使用
- 18:30～18:45 ジュニアスクール片付
- 登 19:30～20:30 【有料】成人スクール

水 WEDNESDAY

第1スタジオ
- 9:45～10:00 【映像】モーニングストレッチ
- 10:15～10:45 バレトンソールシンセシス 金城華子
- 11:00～11:45 Group Centergy 金城華子
- 12:00～12:30 ビヨンドボディメイク ヨガ 伊藤貴恵
- 12:45～13:15 Group Fight 内本寿子
- 13:30～14:00 イージーエアロ 竹内智樹
- 14:15～15:00 ヨガ 竹内智樹
- 15:15～16:00 ZUMBA 嘉納芙佐子
- 16:15～16:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要
- 16:55～17:25 【映像】ベーシックエアロ 予約不要
- 17:35～17:50 【映像】お腹シェイプ
- 18:00～18:30 【映像】Group Groove 予約不要
- 19:00～19:45 Group Power 宿坊祐太
- 20:00～20:30 Group Centergy 田中沙季
- 20:45～21:00 HEAT-HIIT【暗闇】 トレーナー
- 21:15～21:30 adidasGYM&RUN【暗闇】 橋本敬太

第2スタジオ
- 登 10:30～11:30 【有料】body REmake
- 12:30～13:00 Group Groove airi
- 13:15～13:45 バレトンソールシンセシス airi
- 登 14:00～15:00 【有料】TRYnations Lv.2
- 登 19:45～20:45 【有料】TRYnations Lv.2

プール
- 登 11:00～12:00 【有料】成人スクール
- 12:30～13:00 アクアビクス 竹内智樹
- 15:15～15:30 ジュニアスクール準備
- 登 15:30～16:30 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用
- 登 16:30～17:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
- 登 17:30～18:30 【有料】ジュニアスクール ※4レーン使用
- 18:30～18:45 ジュニアスクール片付
- 登 19:30～20:30 【有料】成人スクール

木 休館日

金 FRIDAY

第1スタジオ
- 10:30～11:00 Group Fight 清水佳代
- 11:15～11:45 バレトンソールシンセシス 清水佳代
- 12:00～12:45 Group Centergy Nakaji
- 13:00～13:45 Group Groove Nakaji
- 14:00～14:15 adidasGYM&RUN【暗闇】 伊藤友
- 14:30～15:00 ベーシックエアロ 金井真沙美
- 15:15～16:00 ヨガ 金井真沙美
- 16:15～16:30 【映像】お腹シェイプ
- 16:40～17:10 【映像】Group Fight 予約不要
- 17:20～17:50 【映像】Group Blast 予約不要
- 18:00～18:30 【映像】バレトンソールシンセシス 予約不要
- 19:00～19:30 adidasGYM&RUN【暗闇】 巽康善
- 19:45～20:30 ZUMBA 片岡昭子
- 20:45～21:25 ベーシックエアロ 片岡昭子

第2スタジオ
- 登 10:30～11:30 【有料】body REmake
- 登 10:30～11:30 【有料】TRYnations Lv.2
- 12:00～12:45 ZUMBA 松本亜由美
- 登 14:00～15:00 【有料】body REmake
- 登 14:00～15:00 【有料】TRYnations Lv.1
- 登 16:30～17:30 【有料】avexdancemaster リトルキッズ（4歳～6歳）
- 17:30～18:30 【有料】avexdancemaster キッズ（小学生）
- 19:00～19:30 ヒップホップ MITSURU
- 登 19:45～20:45 【有料】TRYnations Lv.3

プール
- 登 10:00～10:50 【有料】ベビースクール スイミングコーチ
- 登 11:00～12:00 【有料】成人スクール
- 12:15～12:45 水中ウォーキング 清水佳代
- 13:00～13:30 アクアビクス 米本珠美
- 15:15～15:30 ジュニアスクール準備
- 登 15:30～16:30 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用
- 登 16:30～17:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
- 登 17:30～18:30 【有料】ジュニアスクール ※4レーン使用
- 18:30～18:45 ジュニアスクール片付
- 登 19:45～20:30 エンジョイマスターズ スイミングコーチ

土 SATURDAY

第1スタジオ
- 9:30～9:45 【映像】adidasGYM&RUN
- 10:00～10:15 HEAT-HIIT【暗闇】 トレーナー
- 10:30～11:15 ヨガ 今井紗耶佳
- 11:30～12:00 バレトンソールシンセシス 今井紗耶佳
- 12:15～12:45 イージーエアロ 片岡昭子
- 13:00～13:45 ZUMBA 片岡昭子
- 14:00～14:45 Group Power 宿坊祐太
- 15:00～15:30 DEEPWORK®【暗闇】 巽康善
- 15:45～16:30 Group Centergy 上田芽依
- 16:45～17:00 adidasGYM&RUN【暗闇】 巽康善
- 17:15～18:00 Group Power KAZU
- 18:15～19:00 Group Fight KAZU
- 19:15～19:45 【映像】Group Blast 予約不要
- 19:55～20:25 【映像】ピラティス 予約不要

第2スタジオ
- 登 9:00～10:00 【有料】キッズ体操教室 幼児（4歳～6歳）
- 登 10:00～11:00 【有料】キッズ体操教室 学童A（小学校1～3年生）
- 登 11:00～12:00 【有料】キッズ体操教室 学童B（小学校4～6年生）
- 登 12:30～13:30 【有料】TRYnations Lv.2
- 登 13:45～14:45 【有料】TRYnations Lv.1
- 15:00～15:30 Group Fight 田中沙季
- 登 16:00～17:00 【有料】TRYnations Lv.3

プール
- 登 9:30～10:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
- 登 10:30～11:30 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用
- 登 11:30～12:30 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用
- 12:30～12:45 ジュニアスクール片付
- 14:15～14:30 ジュニアスクール準備
- 登 14:30～15:30 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用
- 登 15:30～16:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
- 16:30～16:45 ジュニアスクール片付
- 登 18:00～19:00 【有料】成人スクール

日 SUNDAY

第1スタジオ
- 9:30～9:45 【映像】お腹シェイプ
- 10:00～10:45 Group Centergy 伊藤友
- 11:00～11:15 HEAT-HIIT【暗闇】 トレーナー
- 11:30～12:15 Group Fight 山口拓真
- 12:30～13:15 Group Power 新美稜人
- 13:30～14:15 DEEPWORK®【暗闇】 巽康善
- 14:30～15:00 adidasGYM&RUN【暗闇】 巽康善
- 15:15～15:45 ビヨンドボディメイク ヨガ 伊藤友
- 16:00～16:45 Group Power 小川洋平
- 17:00～17:45 Group Fight 小川洋平
- 18:00～18:30 【映像】Group Groove 予約不要

第2スタジオ
- 11:30～11:45 adidasGYM&RUN 立石陽輝
- 登 12:30～13:30 【有料】TRYnations Lv.2
- 登 13:45～14:45 【有料】TRYnations Lv.1
- 登 16:00～17:00 【有料】TRYnations Lv.3

プール
- 登 9:30～10:30 【有料】ジュニアスクール ※2レーン使用
- 10:30～11:00 ジュニアスクール片付 ベビー準備
- 登 11:00～11:50 【有料】ベビースクール
- 13:15～13:30 ジュニアスクール準備
- 登 13:30～14:30 【有料】ジュニアスクール ※3レーン使用
- 登 14:30～15:30 【有料】ジュニアスクール ※4レーン使用
- 15:30～15:45 ジュニアスクール片付