スポーツクラブ ルネサンス 姫路

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	第3スタジオ	第1プール
10:30～11:15 機能改善レッスン 内藤一美	10:30～10:50 ストレッチポール® 川村里紗		登 10:15～11:05 親子ベビースクール
	11:05～11:20 カラダ・うごく 川村里紗		
11:30～12:15 ピラティス 内藤一美	11:40～12:10 イージーエアロ 深澤裕子		
12:30～13:15 Group Fight 穂園雄高	12:35～13:05 イージーステップ 吉井		12:20～12:50 アクアビクス 川口和美
			13:10～13:40 平泳ぎ/バタフライ 小寺真治
13:30～14:15 リトモス 近藤知佳	13:30～14:15 ヨガ 吉井		登 14:00～14:45 エンジョイマスターズ 井本隆政
14:30～15:15 ヒップホップ 鬼頭直子	14:35～15:20 バレトンソールシンセシス 近藤知佳		
	15:30～16:00 【映像】ベーシックステップ 予約不要		登 15:30～20:00 ジュニア スイミングスクール
	16:10～16:40 【映像】ヨガ 予約不要		
	16:50～17:20 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		
		登 17:40～18:25 選手クラス トレーニング	
	18:35～19:05 ヨガ 吉井		
19:25～19:55 Group Fight 青田江見	19:20～20:00 骨格ﾘｾｯﾄｴｸｻｻｲｽﾞ 安田千草		
20:20～21:05 レギュラーエアロ 安田千草	20:15～21:00 Group Centergy 藤原千裕		20:45～21:15 クロール/背泳ぎ 藤井大和
21:20～22:05 Group Blast 勝間佳江	21:20～21:50 イージーエアロ 安田千草		21:25～21:55 平泳ぎ/バタフライ 藤井大和

火 休館日

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1プール
10:30～11:15 ラテンエアロ 内藤一美	10:30～11:15 太極拳 竹中保仁		10:30～11:10 ミットアクア YUKO
			登 11:15～11:45 【有料】スイミングパーソナル 山本広志
11:30～12:15 Group Centergy natsuki	11:30～12:10 骨格ﾘｾｯﾄｴｸｻｻｲｽﾞ 穂園知佳	登 11:40～12:40 ピラティススクール【有料】 内藤一美	11:50～12:20 平泳ぎ 淮田彗太郎
12:35～13:05 カーディオキックボクシング 木原俊和	12:30～13:00 【映像】バレトンソールシンセシス 予約不要		12:30～13:10 アクアビクス 松本順子
13:20～14:05 ピラティス 竹野美保	13:20～14:05 レギュラーエアロ 上杉忍		13:30～14:00 クロール/背泳ぎ 井本隆政
14:35～15:15 ベーシックエアロ 山中秀一	14:25～15:10 ヨガ ふみ		登 14:00～15:00 スペシャルマスターズ 井本隆政
	15:30～15:45 adidasGYM&RUN 穂園知佳		
	15:55～16:25 【映像】ベーシックエアロ 予約不要		登 15:30～20:00 ジュニア スイミングスクール
	16:35～16:50 【映像】お腹シェイプ		
		登 17:40～18:25 選手クラス トレーニング	
	18:35～19:05 Group Centergy natsuki		
19:20～20:05 Group Power 淮田彗太郎	19:20～20:05 チャレンジエアロ 福島浩子		
20:25～21:10 Group Fight 勝間佳江	20:25～20:55 【映像】パワーヨガ 予約不要		20:30～21:00 アクアビクス 福島浩子
21:30～22:15 ZUMBA 福島浩子	21:25～21:55 【映像】Group Blast 予約不要		

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1プール
10:20～10:50 青竹ビクス® 岡本正一	10:20～10:35 【映像】モーニングストレッチ		登 10:15～11:05 親子ベビースクール
11:10～11:40 歩いてみよう 岡本正一	11:00～11:20 ストレッチポール® 木原俊和		登 11:15～11:45 【有料】スイミングパーソナル 山本広志
11:50～12:00 シナプソロジー 岡本正一	11:35～12:05 カラダ・うごく 木原俊和		登 11:50～12:20 【有料】スイミングパーソナル 山本広志
12:15～12:55 ベーシックステップ 川口和美	12:30～13:00 【映像】Group Centergy 予約不要		12:30～13:00 バタフライ 松田景吾
13:15～14:00 リトモス 近藤知佳	13:20～13:50 【映像】ベーシックエアロ 予約不要		13:15～13:45 アクアビクス 川口和美
14:20～15:05 チャレンジエアロ 清瀬康代	14:10～14:55 バランスコーディネーション® 勝間佳江		登 14:00～15:00 スペシャルマスターズ 井本隆政
	15:20～16:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 藤原千裕		
	16:15～16:45 【映像】Group Groove 予約不要		登 15:30～20:00 ジュニア スイミングスクール
	17:40～18:00 お腹シェイプ 西田ごころ	登 17:40～18:25 選手クラス トレーニング	
	登 18:15～19:15 ジュニアダンス アドバンスクラス		
18:50～19:20 イージーエアロ 山中秀一			
19:35～20:05 Group Blast 藤原千裕	19:35～20:20 ZUMBA 安田千草		
20:25～21:10 Group Power 穂園雄高	20:35～21:20 ヨガ ふみ		20:30～21:00 ミットアクア 平田紀子
21:25～21:55 Group Fight 穂園雄高			

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1プール
10:20～11:00 ベーシックエアロ ﾊｼﾞﾒ	10:20～11:00 骨格ﾘｾｯﾄｴｸｻｻｲｽﾞ 安田千草		登 10:30～11:00 【有料】アクアパーソナル 平田紀子
			登 11:05～11:35 【有料】スイミングパーソナル 青木大祐
11:15～12:00 ボディシェイプ 安田千草	11:20～12:05 ヨガ natsuki		11:45～12:15 クロール 松田景吾
12:25～12:55 Group Centergy natsuki	12:20～12:50 【映像】Group Fight 予約不要		12:25～12:55 背泳ぎ/平泳ぎ 青木大祐
	13:10～13:40 【映像】骨格ﾘｾｯﾄｴｸｻｻｲｽﾞ 予約不要		13:10～13:50 ミットアクア 平田紀子
13:20～14:05 ZUMBA 福島浩子	13:55～14:10 【映像】お腹シェイプ		
14:20～14:50 イージーステップ 上杉忍	14:25～14:55 【映像】Group Groove 予約不要		
15:05～15:45 ベーシックエアロ 上杉忍	15:10～15:40 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要		登 15:30～20:00 ジュニア スイミングスクール
	登 16:40～17:25 ジュニアダンス キッズクラス		
	登 17:30～18:30 ジュニアダンス ジュニアクラス	登 17:40～18:25 選手クラス トレーニング	
18:30～19:15 ZUMBA 安田千草			
19:30～20:15 Group Blast 勝間佳江	19:30～20:00 バランスコーディネーション® ﾊｼﾞﾒ		
20:30～21:00 カーディオキックボクシング 木原俊和	20:15～21:00 ヨガ 吉井		
21:15～22:00 チャレンジエアロ ﾊｼﾞﾒ			登 21:30～22:00 【有料】スイミングパーソナル 井本隆政

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1プール
10:20～11:05 レギュラーエアロ 安田千草	10:20～11:05 バランスコーディネーション® HONOKA		登 10:15～11:15 ジュニア スイミングスクール
11:30～12:15 ヨガ 鬼頭直子	11:20～12:05 リトモス HONOKA		登 11:30～12:15 エンジョイマスターズ 安井昌
12:45～13:25 ベーシックエアロ 鬼頭直子	12:20～12:50 【映像】Group Fight 予約不要		12:20～13:10 ミットアクア 安田千草
	13:20～13:35 adidasGYM&RUN 藤原千裕		
13:40～14:25 ZUMBA 安田千草	13:50～14:20 バレトンソールシンセシス 勝間佳江		登 14:00～19:30 ジュニア スイミングスクール
14:40～15:25 バランスコーディネーション® 勝間佳江	15:00～15:30 【映像】Group Centergy 予約不要		
15:45～16:15 Group Fight 勝間佳江	15:45～16:15 【映像】骨格ﾘｾｯﾄｴｸｻｻｲｽﾞ 予約不要		
	16:30～17:00 【映像】ヨガ 予約不要		
登 17:00～18:20 空手 スクール		登 17:00～17:55 選手クラス トレーニング	
	18:30～19:00 【映像】Group Groove 予約不要		
19:10～19:55 ラテンエアロ 清瀬康代	19:15～19:45 【映像】MOSSA Athlete 予約不要		
	20:00～20:15 【映像】お腹シェイプ	登 20:00～21:00 【有料】ピラティススクール 内藤一美	20:10～20:40 クロール/背泳ぎ 藤井大和
20:10～20:55 Group Blast 藤原千裕	20:25～20:55 【映像】バレトンソールシンセシス 予約不要		20:50～21:20 平泳ぎ/バタフライ 藤井大和
21:15～22:00 Group Fight 青田江見	21:05～21:35 【映像】ヨガ 予約不要		

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1プール
	10:20～10:35 【映像】モーニングストレッチ		登 10:15～11:15 ジュニア スイミングスクール
	10:50～11:05 adidasGYM&RUN 藤原千裕		
11:00～11:45 チャレンジエアロ 内藤一美	11:20～11:40 お腹シェイプ 青田江見		登 11:30～12:20 親子ベビースクール
12:00～12:30 カーディオキックボクシング 青田江見	12:00～12:30 【映像】ヨガ 予約不要		
12:45～13:30 バランスコーディネーション® 清瀬康代	12:45～13:15 【映像】ベーシックステップ 予約不要	12:25～13:25 【有料】ピラティススクール 内藤一美	
13:45～14:30 レギュラーステップ 内藤一美	13:45～14:25 アロマストレッチ 淮田彗太郎		14:30～15:00 水中ウォーキング 藤井大和
14:45～15:15 Group Centergy 藤原千裕	14:50～15:05 【映像】お腹シェイプ		登 15:10～15:55 エンジョイマスターズ 藤井大和
15:30～16:15 Group Fight 穂園雄高	15:30～16:00 【映像】ストレッチポール 予約不要		
16:30～17:15 Group Power 淮田彗太郎			
	登 17:20～18:40 空手 スクール		

【有料】60分プログラム

水曜　14:15～15:15　ヨガ60
水曜　15:30～16:30　ピラティス60
担当:竹野美保
事前申し込みが必要となります。
詳しくは館内掲示をご覧ください。

スタジオレッスン予約について

レッスン開始15分前までご予約いただけます。
レッスン開始5分前までにスタジオにお越しください。
映像プログラムは予約不要です。※途中入退場OK