スポーツクラブ ルネサンス 神戸

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	第2スタジオ	芝エリア	プール
10	9:15～9:30 モーニングストレッチ			9:20～9:50 ビヨンドミラクル アクア 吉井一希
	9:45～10:00 青竹ビクス®	登 9:30～10:30 [有料]TRYnations Lv.1		登 10:00～11:00 [有料]成人スクール(初級/中級)
	10:15～10:45 ZUMBA GOLD 大西正人			
11	11:00～11:30 ZUMBA GOLD 大西正人	11:00～11:45 フラダンス ファリ井上		登 11:05～11:50 エンジョイマスターズ / 登 11:00～11:50 [有料]成人スクール(上級)
	11:45～12:15 Group Fight 西田稔代			
12	12:30～13:10 骨格リセットエクササイズ 安田有子		登 12:30～13:30 [有料]TRYnations Lv.2	12:30～13:00 水中ジョギング
	13:30～14:00 Group Power 安田有子	13:20～13:40 ストレッチポール®		登 13:15～14:15 [有料]成人スクール(初中級)
13		13:55～14:10 カラダ・ほぐす	登 13:50～14:50 [有料]TRYnations Lv.3	
	14:25～14:55 UBOUND 安田有子	14:30～15:15 ヨガ 村瀬真澄		
14	15:20～15:50 [映像]Group Centergy 予約不要			登 15:30～20:30 [有料]ジュニアスクール
	登 16:30～17:30 [有料]ジュニアスクール	登 16:30～17:20 [有料]ジュニアスクール		
15	登 17:40～18:40 [有料]ジュニアスクール	登 17:25～18:15 [有料]ジュニアスクール		
		登 18:20～19:35 [有料]ジュニアスクール		
16	19:10～19:55 ZUMBA 赤穂由弥			
	20:15～20:45 Group Fight 坂本貴浩	20:00～20:40 骨格リセットエクササイズ 塩津雅子	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.1	
17	21:10～21:55 Group Power 坂本貴浩			20:40～21:20 アクアビクス 福島浩子
				21:30～22:00 背泳ぎ

火 TUESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10	9:20～9:50 青竹ビクス® 安田有子		登 9:30～10:30 [有料]TRYnations Lv.3	
	10:05～10:35 イージーエアロ 安田有子	10:10～10:25 お腹シェイプ		登 10:05～10:55 [有料]ベビースクール
11	10:50～11:20 Group Blast 野見山健治	11:00～11:30 ヨガ 三浦由佳		11:05～11:45 アクアビクス 安田有子
	11:40～12:10 Group Power 西田稔代	11:45～12:15 ヨガ 三浦由佳	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.1	
12	12:30～13:00 ピラティス 三浦由佳			12:05～12:35 背泳ぎ
	13:15～14:00 ZUMBA SAORI	13:10～13:50 骨格リセットエクササイズ 塩津雅子		
13	14:20～14:50 [映像]Group Groove 予約不要	登 14:05～15:05 [有料]足裏・ボディコントロール 塩津雅子		
	登 16:30～17:30 [有料]ジュニアスクール	登 16:30～17:30 [有料]ジュニアスクール		14:30～20:30 [有料]ジュニアスクール
14	登 17:40～18:40 [有料]ジュニアスクール	登 17:40～18:40 [有料]ジュニアスクール		
	19:40～19:55 adidasGYM&RUN			
15	20:15～21:00 Group Fight 田村涼	20:20～21:00 アロマヒーリングヨガ 中島沙耶		登 20:30～21:30 [有料]成人スクール(初級/中級/上級)
	21:25～21:55 UBOUND 中島沙耶			21:35～22:05 クロール

水 WEDNESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10	9:15～9:30 モーニングストレッチ			
	9:45～10:15 ボディシェイプ 松野瑞誉	9:45～10:15 青竹ビクス® 安田有子		登 10:00～11:00 [有料]成人スクール(初級/中級)
	10:30～11:00 イージーエアロ 松野瑞誉	10:30～10:45 adidasGYM&RUN		
11	登 11:20～12:05 ラテンエアロ 安宅由佳子	登 11:05～12:05 [有料]TRYnations Lv.2		登 11:00～12:00 [有料]成人スクール(上級)
12	12:25～13:10 レギュラーエアロ 安宅由佳子	12:40～13:25 Group Fight 安田有子		登 12:10～13:10 エンジョイマスターズ
	13:35～14:20 Group Blast 野見山健治		登 13:00～14:00 [有料]body REmake	13:20～13:50 水中ジョギング
13	14:35～15:20 ヨガ 山本ヨガ研究所(中安里美)			登 14:30～20:30 [有料]ジュニアスクール
	登 16:30～17:30 [有料]ジュニアスクール			
14	登 17:40～18:40 [有料]ジュニアスクール			
	19:10～19:55 ラテンエアロ 中尾拓哉	19:05～19:50 ビヨンドパワーヨガ 蛭川久美子		
15	20:15～20:45 ZUMBA 中尾拓哉	登 20:15～21:15 [有料]TRYnations Lv.2		
	21:05～21:50 Group Fight 中尾拓哉			21:00～21:30 背泳ぎ

木 THURSDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10	9:20～9:50 バランスコーディネーション® 清瀬康代			9:15～9:45 水中ウォーキング
	10:05～10:50 ベーシックエアロ 清瀬康代	10:00～10:30 青竹ストレッチ 西田稔代	登 10:00～11:00 [有料]body REmake	10:10～10:50 アクアビクス 平田紀子
11	11:20～11:50 UBOUND 安田有子	11:00～11:45 健美操 棒田寿代		登 11:00～11:50 [有料]ベビースクール
12	12:10～12:55 Group Power 西田稔代	12:10～12:50 ビヨンドボディメイク ヨガ 野村和泉		登 12:00～13:00 スペシャルマスターズ
13	13:20～14:05 Group Fight 西田稔代	13:15～14:00 ピラティス 三浦由佳		13:15～13:45 ビヨンドミラクル アクア 庄野勝久
14	14:25～14:55 [映像]Group Centergy 予約不要	登 14:30～15:30 [有料]TRYnations Lv.3		
15	登 15:30～16:30 [有料]ジュニアスクール			登 15:30～20:30 [有料]ジュニアスクール
16	登 16:35～17:35 [有料]ジュニアスクール			
17	登 17:40～18:40 [有料]ジュニアスクール			
18		登 19:15～20:15 [有料]TRYnations Lv.3		
19	19:30～20:15 ZUMBA 中尾拓哉			
20	20:30～21:15 チャレンジエアロ 中尾拓哉	20:40～21:20 ビヨンドボディメイク ヨガ 三原大輝		登 20:30～21:30 [有料]成人スクール(初級/中級/上級)
21	21:30～22:00 UBOUND 中島沙耶			21:40～22:10 ビヨンドミラクル アクア 麻生慎吾

金 休館日

土 SATURDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10	9:30～10:00 レギュラーステップ 金木敦子	登 9:20～10:20 [有料]TRYnations Lv.1		登 9:00～11:00 [有料]ジュニアスクール
	10:15～10:45 レギュラーステップ 金木敦子			
11	11:00～11:45 ボディシェイプ 金木敦子	10:45～11:15 ヨガ 三浦由佳	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.2	11:05～11:45 アクアビクス 安田有子
		11:30～12:00 ヨガ 三浦由佳		
12	12:15～12:45 Group Fight 安田有子	12:15～12:55 骨格リセットエクササイズ 三浦由佳		登 12:00～13:00 エンジョイマスターズ
13	13:05～13:50 チャレンジエアロ SAORI	登 13:30～14:30 [有料]TRYnations Lv.4		登 13:00～19:00 [有料]ジュニアスクール
14	14:05～14:50 ZUMBA SAORI			
15	登 15:20～15:50 機能改善レッスン 内藤一美	登 15:00～16:00 [有料]TRYnations Lv.1		
16	登 16:50～17:20 [映像]Group Centergy 予約不要	16:45～17:30 ジャズダンス 安田千草	登 16:30～17:30 [有料]TRYnations Lv.2	
17	17:40～18:10 レギュラーエアロ 松野瑞誉	17:45～18:30 バランスコーディネーション® 村瀬真澄		
18	18:25～19:10 Group Power 安田有子	18:45～19:30 ヨガ 村瀬真澄		
19	19:35～20:20 UBOUND 安田有子			19:15～20:00 サークル（自由参加）
20				
21				

日 SUNDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10	10:30～11:00 イージーエアロ 金木敦子			登 9:00～11:00 [有料]ジュニアスクール
11	登 11:15～11:45 青竹ビクス® 金木敦子	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.3		登 11:30～12:20 [有料]ベビースクール
12	12:00～12:30 ZUMBA 金木敦子		登 12:15～13:15 [有料]TRYnations Lv.1	12:30～13:00 クロール
	12:55～13:40 Group Fight 田村涼	登 12:30～13:30 【有料】バレエ 塩津雅子		
13	14:00～14:45 Group Power 三原大輝	13:45～14:30 バレエ 塩津雅子		登 14:00～16:00 [有料]成人スクール(外部向けプログラム)
14	15:05～15:50 ヨガ 村瀬真澄	15:05～15:50 ZUMBA 福島浩子		
15	16:05～16:35 [映像]Group Blast 予約不要			
16	16:45～17:15 [映像]ピラティス 予約不要	登 16:30～17:30 [有料]TRYnations Lv.4		

スタジオプログラムについて

全てのスタジオプログラムは定員制です。
【定員】第1スタジオ:30名
※ステップ台・トランポリン使用プログラムまたは映像プログラムは24名
第2スタジオ:22名
※バレエのみ16名
Web予約はプログラム開始の
15日前プログラム開始時間からご予約いただけます。
※映像プログラムはWeb予約不要です。
定員になり次第、ご案内終了となります。

プール利用コースと参加制限について

プール利用可能コース数は、レッスン参加人数・
各種スクール時間帯・パーソナルレッスンにより
変更となる場合がございます。予めご了承ください。
全てのアクアプログラムは定員制となります。
【定員】アクアビクス:45名
水中ウォーキング/ジョギング・ミラクルアクア:20名
※参加人数により使用レーン数が異なります。
プログラム開始30分前にプールカウンターにて
参加確認バンドを配布いたします。