スポーツクラブ&スパ ルネサンス 登美ヶ丘

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

緑スタジオ	青スタジオ	プール
	10:00~10:15 【映像】モーニングストレッチ	登 10:10~11:00 【有料】ベビースクール
10:30~11:15 Group Fight 清水佳代	10:30~11:15 ビヨンドパワーヨガ 福島美香	
11:40~12:25 リトモス 森山なおみ	11:35~12:20 バレトン ソールシンセシス 清水佳代	登 11:15~11:45 【有料】スイミングパーソナル 伊藤亜希子
12:45~13:30 ヨガ YOSHIKO	12:50~13:35 レギュラーエアロ 山本梨華 ※中級者向け	登 12:00~13:00 【有料】成人スクール(初級/中級/上級)
13:50~14:35 ZUMBA 山本梨華	13:50~14:35 バレトン ソールシンセシス YOSHIKO	登 13:15~13:45 【有料】スイミングパーソナル 中田幹仁
14:55~15:25 骨格リセットエクササイズ 山本梨華		14:00~14:50 アクアビクス 叶夢
登 15:45~17:15 卓球タイム ※5分前より入場可能 ※要事前申し込み	登 15:30~18:40 【有料】ジュニアスクール	登 15:30~20:10 【有料】ジュニアスクール ※15分前より準備開始 ※16:30~19:00 全レーン使用 ※19:00~20:10 4レーン使用
17:45~18:15 【映像】ベーシックエアロ 予約不要		
18:25~18:55 【映像】Group Groove 予約不要		
19:15~20:00 Group Blast 村上陽祐	19:15~19:45 ZUMBA 山下京子	
	20:00~20:45 ヨガ 山下京子	登 20:15~20:45 【有料】スイミングパーソナル 前田信吾
20:20~21:05 Group Fight 戸高美穂		
	21:00~21:30 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	
21:25~21:55 【映像】Group Core 予約不要		

火 TUESDAY

緑スタジオ	青スタジオ	プール
	10:00~10:15 【映像】モーニングストレッチ	登 10:10~11:00 【有料】ベビースクール
10:30~11:00 ZUMBA 三浦栄紀	10:30~11:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 清水佳代	
11:20~11:50 バレトン ソールシンセシス 清水佳代	11:15~12:00 チャレンジエアロ 三浦栄紀 ※中上級者向け	登 11:00~12:00 【有料】成人スクール(初級/中級/上級)
12:05~12:35 骨格リセットエクササイズ 西川由紀子	12:15~13:00 Group Fight 清水佳代	登 12:15~12:45 【有料】スイミングパーソナル 伊藤亜希子
12:50~13:35 ヨガ 西川由紀子		登 13:00~14:00 エンジョイマスターズ ※マスターズ登録が必要
13:50~14:30 骨格リセットエクササイズ 西川由紀子	登 13:30~14:30 【有料】TRYnations Lv.1 村上陽祐	
14:45~15:15 イージーエアロ chiaki ※初心者向け	14:50~15:05 【映像】adidasGYM&RUN	登
登 15:30~16:15 ZUMBA chiaki	登 15:30~18:40 【有料】ジュニアスクール	登 14:30~20:30 【有料】ジュニアスクール ※15分前より準備開始 ※16:30~19:00 全レーン使用 ※19:00~20:30 4レーン使用
登 16:30~18:40 【有料】ジュニアスクール		
19:10~19:40 Group Fight 東武史	19:15~20:00 リトモス 森山なおみ	
20:00~20:30 Group Power 東武史	20:20~21:05 ヨガ 西川由紀子	
20:50~21:35 ヒップホップ 舟津由美子		登 20:30~21:30 【有料】成人スクール(初級/中級)
		登 21:30~22:00 【有料】スイミングパーソナル 辻中凛乃

水 WEDNESDAY

緑スタジオ	青スタジオ	プール
	10:00~10:15 【映像】モーニングストレッチ	登 10:10~11:00 【有料】ベビースクール
10:30~11:00 ZUMBA 林和美	登 11:00~11:45 健美操 舟津由美子 ※連続参加はご遠慮ください	登 11:05~11:35 【有料】スイミングパーソナル 伊藤亜希子
11:15~12:00 ラテンエアロ 林和美		11:45~12:15 水中ウォーキング 清水佳代
12:15~12:45 ZUMBA 下田順子	登 12:00~12:45 健美操 舟津由美子 ※連続参加はご遠慮ください	12:20~12:50 クロール/背泳ぎ
登 13:00~13:30 ヨガ 遠藤美佐緒 ※連続参加はご遠慮ください	13:00~13:40 ベリーシェイプ 下田順子	登 13:00~14:00 【有料】成人スクール(初級/中級/上級)
登 13:45~14:15 ヨガ 遠藤美佐緒 ※連続参加はご遠慮ください	13:55~14:25 Group Fight 清水佳代	
14:30~15:15 レギュラーステップ 岩下宏之 ※中上級者向け	14:40~15:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 清水佳代	
登 15:30~16:00 ベーシックエアロ 岩下宏之 ※初中級者向け	登 15:30~18:40 【有料】ジュニアスクール	登 14:30~20:30 【有料】ジュニアスクール ※15分前より準備開始 ※16:30~19:00 全レーン使用 ※19:00~20:30 4レーン使用
登 16:30~18:40 【有料】ジュニアスクール		
19:05~19:50 Group Centergy 及川祐樹	19:15~19:45 【映像】Group Fight 予約不要	
20:05~20:50 コアメイクヨガ 山下京子 ※中上級者向け	登 20:00~21:00 【有料】TRYnations Lv.3 村上陽祐	登 20:30~21:30 【有料】成人スクール(初級/中級)
21:10~21:55 Group Power MOSSAトレーナー	21:15~21:45 【映像】Group Groove 予約不要	登 21:30~22:00 【有料】スイミングパーソナル 関本幸明

木 THURSDAY

緑スタジオ	青スタジオ	プール
登 9:45~10:15 【有料】ピラティス 及川祐樹 ※要事前申し込み	10:00~10:15 【映像】モーニングストレッチ	
10:30~11:15 Group Centergy 及川祐樹	10:30~11:00 バレトン ソールシンセシス 竹内智樹	
11:30~12:00 ベーシックエアロ 及川祐樹 ※初中級者向け	11:15~12:00 ヨガ 和田里香	登 11:00~12:00 【有料】成人スクール(初級/中級/上級)
12:15~13:00 Group Blast 村上陽祐	12:15~13:00 ピラティス 和田里香	12:15~12:45 【有料】スイミングパーソナル 中澤優子 前田信吾
13:15~13:45 エイジング美エクササイズ 金井真沙美	13:15~13:45 カーディオキックボクシング[陸圏] 小嶋一代	13:30~14:00 ビヨンドミラクル アクア 辻中凛乃
14:00~14:40 ラテンエアロ 金井真沙美	14:00~14:30 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	
14:55~15:25 Group Centergy 山口徹	登 15:00~16:00 【有料】バレエ 金井真沙美 ※要事前申し込み	登
15:45~16:15 【映像】Group Core 予約不要		
登 16:30~18:00 卓球タイム ※5分前より入場可能 ※要事前申し込み		登 14:30~21:10 【有料】ジュニアスクール ※15分前より準備開始 ※16:30~19:00 全レーン使用 ※19:00~20:10 4レーン使用
19:00~19:40 ベーシックステップ 永原滋子 ※初中級者向け	19:00~19:30 【映像】ピラティス 予約不要	
19:55~20:40 ZUMBA 永原滋子	20:00~20:45 Group Fight 山口徹	
21:00~21:30 Group Power MOSSAトレーナー	21:00~21:45 ヨガ 永原滋子	登 20:30~21:30 スペシャルマスターズ ※マスターズ登録が必要

金 休館日

土 SATURDAY

緑スタジオ	青スタジオ	プール
10:30~11:00 ヨガ 西川由紀子 ※連続参加はご遠慮ください	登 9:00~12:00 【有料】ジュニアスクール	登 8:45~12:15 【有料】ジュニアスクール ※10:00~12:15 4レーン使用
11:15~11:45 ヨガ 西川由紀子 ※連続参加はご遠慮ください		
12:00~12:40 骨格リセットエクササイズ 西川由紀子	12:30~13:15 リトモス 森山なおみ	
13:00~13:45 Group Power 平畑空雅	13:40~14:25 Group Centergy 山口徹	
14:05~14:35 Group Blast 鈴木貴生		登
14:55~15:40 Group Fight 鈴木貴生	14:40~15:25 レギュラーエアロ 藤井里佳 ※中級者向け	13:30~17:30 【有料】ジュニアスクール ※15分前より準備開始 ※14:25~16:30 全レーン使用
	15:45~16:15 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	
登 16:20~20:40 【有料】ジュニアスクール	登 16:30~17:30 【有料】TRYnations Lv.3 平畑空雅	
		登 17:30~19:00 【有料】ジュニアスクール ※1レーン使用
		19:00~19:30 クロール/背泳ぎ

日 SUNDAY

緑スタジオ	青スタジオ	プール
		登 9:00~11:00 【有料】ジュニアスクール ※10:00~11:00 3レーン使用
10:25~11:10 チャレンジエアロ 竹内智樹 ※中上級者向け	10:30~11:15 ヨガ 山下京子	
11:30~12:10 ベーシックステップ 竹内智樹 ※初中級者向け	11:30~11:45 【映像】adidasGYM&RUN	登 11:10~12:00 【有料】ベビースクール
12:30~13:15 ヨガ 竹内智樹	登 12:00~13:00 【有料】TRYnations Lv.1 尾形穎	登 12:10~13:10 【有料】成人スクール(初級/中級/上級)
13:35~14:20 バレトン ソールシンセシス 竹内智樹	13:15~13:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	登 13:30~14:30 【有料】ジュニアスクール ※15分前より準備開始
	登 14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.3 村上陽祐	
14:40~15:25 ZUMBA 下田順子		登 14:45~15:45 【イベント枠】 ※最大2レーン使用
15:45~16:30 Group Power MOSSAトレーナー	15:45~16:30 ヨガ 下田順子	
16:50~17:20 Group Fight 鈴木貴生		