スポーツクラブ&スパ
ルネサンス 登美ヶ丘

2024 10▸12 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		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
11	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	登 11:15~11:45 【有料】スイミングパーソナル 伊藤亜希子
12	11:40~12:25 リトモス 森山なおみ	11:30~12:00 UBOUND 清水佳代 12:15~12:45 バレトン ソールシンセシス YOSHIKO	登 12:00~13:00 【有料】成人スクール(初級/中級/上級)
13	12:55~13:40 ZUMBA 山本梨華	13:00~13:45 ピラティス YOSHIKO	登 13:15~13:45 【有料】スイミングパーソナル 中田幹仁
14	14:00~14:45 ヨガ YOSHIKO	14:00~14:45 レギュラーエアロ 山本梨華 ※中級者向け	14:00~14:50 アクアビクス 叶夢
15	15:00~15:30 骨格リセットエクササイズ 山本梨華		
16	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			
18	17:45~18:15 【映像】ベーシックエアロ 予約不要		
19	18:25~18:55 【映像】Group Groove 予約不要		
20	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
21	20:20~21:05 Group Fight 戸高美穂 21:20~21:35 adidasGYM&RUN	21:20~21:50 UBOUND 戸高美穂	

火 TUESDAY

	緑スタジオ	青スタジオ	プール
10		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
11	10:30~11:00 ZUMBA 三浦栄紀 11:20~11:50 バレトン ソールシンセシス 清水佳代	10:30~11:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 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	12:05~12:35 骨格リセットエクササイズ 西川由紀子 12:50~13:35 ヨガ 西川由紀子	12:15~13:00 Group Fight 清水佳代 登 13:30~14:30 【有料】TRYnations Lv.4 村上陽祐	登 12:15~12:45 【有料】スイミングパーソナル 伊藤亜希子 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	13:50~14:30 骨格リセットエクササイズ 西川由紀子		
14	14:45~15:15 Group Power 平畑空雅	14:45~15:15 イージーエアロ chiaki ※初心者向け	
15	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
16	登 16:30~18:40 【有料】ジュニアスクール		
17			
18	19:10~19:40 Group Fight 東武史	19:15~20:00 リトモス 森山なおみ	
19	20:00~20:30 Group Power 東武史	20:20~21:05 ヨガ 西川由紀子	登 20:30~21:30 【有料】成人スクール(初級/中級)
20	20:50~21:35 ヒップホップ 舟津由美子		
21			

水 WEDNESDAY

	緑スタジオ	青スタジオ	プール
10	10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ	10:25~10:55 ZUMBA 林和美	登 10:10~11:00 【有料】ベビースクール
11	11:00~11:45 健美操 舟津由美子 ※立位+マットで行います。 連続参加可能です。	11:10~11:55 ラテンエアロ 林和美	登 11:05~11:35 【有料】スイミングパーソナル 伊藤亜希子 11:45~12:15 水中ウォーキング 清水佳代
12	12:05~12:50 ZUMBA 下田順子	12:10~12:40 健美操 舟津由美子 ※マット中心で行います。 連続参加可能です。	12:20~12:50 クロール/背泳ぎ
13	13:05~13:35 ヨガ 遠藤美佐緒 ※連続参加はご遠慮ください	13:05~13:45 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)
14	13:50~14:20 ヨガ 遠藤美佐緒 ※連続参加はご遠慮ください	14:00~14:30 Group Fight 清水佳代	
15	14:35~15:20 レギュラーステップ 岩下宏之 ※中上級者向け	14:45~15:15 UBOUND 清水佳代	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
16	15:35~16:05 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	
17	登 16:30~18:40 【有料】ジュニアスクール		
18	19:05~19:50 Group Centergy 及川祐樹	19:15~19:45 UBOUND 村上陽祐	
19	20:05~20:50 コアメイクヨガ 山下京子 ※中上級者向け	20:10~20:40 カーディオキックボクシング[陸闘] 吉井アヤカ	登 20:30~21:30 【有料】成人スクール(初級/中級)
20	21:10~21:40 Group Power 村上陽祐	21:00~21:30 【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
21			

木 THURSDAY

	緑スタジオ	青スタジオ	プール
10	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	
11	10:30~11:15 Group Centergy 及川祐樹 11:30~12:00 ベーシックエアロ 及川祐樹 ※初中級者向け	10:45~11:00 お腹シェイプ 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	12:15~13:00 ピラティス 和田里香	12:15~12:45 UBOUND 小嶋一代	登 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	13:15~13:55 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[陸闘] 小嶋一代	13:30~14:00 アクアビクス 中澤優子
14	14:10~14:50 ラテンエアロ 金井真沙美	14:05~14:35 Group Centergy 山口徹	登
15	15:05~15:50 Group Blast 鈴木貴生	登 15:05~16:05 【有料】バレエ 金井真沙美 ※要事前申し込み	
16			
17	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 14:30~20:10 【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
18			
19	19:00~19:40 ベーシックステップ 永原滋子 ※初中級者向け	19:15~19:30 お腹シェイプ	
20	20:00~20:45 Group Power 平畑空雅	19:55~20:40 ZUMBA 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
21	21:00~21:45 Group Fight 山口徹	20:55~21:40 ヨガ 永原滋子	

金 休館日

土 SATURDAY

	緑スタジオ	青スタジオ	プール
10		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	10:30~11:00 ヨガ 西川由紀子 ※連続参加はご遠慮ください 11:15~11:45 ヨガ 西川由紀子 ※連続参加はご遠慮ください		
12	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	13:00~13:45 Group Power 平畑空雅		登
14	14:05~14:35 Group Blast 鈴木貴生	13:40~14:25 Group Centergy 矢野志織 14:45~15:30 レギュラーエアロ 藤井里佳 ※中級者向け	
15	14:55~15:40 Group Fight 鈴木貴生	15:45~16:15 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	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
16			
17	登 16:20~20:40 【有料】ジュニアスクール		登 17:30~19:00 【有料】ジュニアスクール ※1レーン使用
18			
19			19:00~19:30 クロール/背泳ぎ
20			
21			

日 SUNDAY

	緑スタジオ	青スタジオ	プール
10			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
11	10:25~11:10 チャレンジエアロ 竹内智樹 ※中上級者向け 11:30~12:10 ベーシックステップ 竹内智樹 ※初中級者向け	10:30~11:15 ヨガ 山下京子 11:30~11:45 [映像]adidasGYM&RUN	登 11:10~12:00 【有料】ベビースクール
12	12:30~13:15 ヨガ 竹内智樹	登 12:00~13:00 【有料】TRYnations Lv.4 鈴木貴生	登 12:10~13:10 【有料】成人スクール(初級/中級/上級)
13	13:35~14:20 バレトン ソールシンセシス 竹内智樹	13:15~13:45 UBOUND 村上陽祐 14:00~14:30 [映像]Group Centergy 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
14	14:40~15:25 ZUMBA 下田順子	14:45~15:30 Group Fight 羽間友菜	14:45~15:45 【イベント枠】 ※最大2レーン使用
15	15:45~16:30 Group Power 尾形嶺	15:45~16:30 ヨガ 下田順子	
16	16:50~17:20 【映像】Group Core 予約不要		
17			
18			
19			
20			
21			