スポーツクラブ ルネサンス 玉島

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	ファンクショナルエリア	プール
9:30~10:15 バランスコーディネーション® 山本(直)	10:00~10:15 adidasGYM&RUN	10:00~11:00 保育園レッスン
10:30~11:00 イージーステップ 山本(直)	10:30~10:45 お腹シェイプ	
11:15~11:45 バレトン ソールシンセシス 村瀬	登 11:00~12:00 【有料】body REmake 石坂	11:30~12:20 親子ベビー
12:00~12:30 Group Fight 下田		
12:45~13:15 骨格リセットエクササイズ 窪津		登 13:00~14:00 【有料】成人スクール(初級) 村上
	13:10~13:25 青竹ビクス®	
13:30~14:00 ZUMBA 前田	13:35~13:55 ストレッチポール®	
	登 14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.2 酒井	
14:15~14:55 ベーシックエアロ 前田		14:10~14:40 水中ウォーキング
16:00~18:50 ジュニアダンススクール		14:45~20:30 ジュニアスイミングスクール
19:10~19:40 UBOUND【暗闇】 田澤	登 19:30~20:30 【有料】TRYnations 酒井	
19:55~20:40 チャレンジエアロ 中務		
20:50~21:20 リトモス 景山	20:50~21:05 お腹シェイプ	登 20:30~21:30 【有料】成人スクール(初中級) 高田
21:35~22:05 Group Power 酒井		

火 TUESDAY

第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:05~9:20 【映像】お腹シェイプ		
9:30~10:30 ヨガ 窪津	9:50~10:10 リフレッシュストレッチ	10:00~11:00 保育園レッスン
	10:20~10:35 adidasGYM&RUN	
10:45~11:25 レギュラーエアロ 中務	登 10:50~11:50 【有料】TRYnations Lv.2 石坂	11:00~12:00 保育園レッスン
11:40~12:10 ベーシックステップ 徳岡		
	登 12:00~13:00 【有料】TRYnations Lv.1 酒井	
12:30~13:10 太極拳(初級) 植村		
	13:10~13:30 トレーニングヨガ	登 13:00~14:00 【有料】成人スクール(初中級) 高田
13:20~13:50 太極拳(扇) 植村	13:35~13:50 お腹シェイプ	
登 14:00~14:40 【有料】太極拳 植村	登 14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.3 酒井	
15:00~17:50 カワイ体育教室		14:45~20:30 ジュニアスイミングスクール
18:30~19:00 【映像】Group Fight	18:45~19:00 お腹シェイプ	
19:15~19:45 Group Blast 藤原(楓)	登 19:30~20:30 【有料】TRYnations Lv.1 酒井	
20:00~20:45 リフレッシュヨガ 戸田		
21:00~21:45 DEEPWORK®【暗闇】 戸田	登 20:50~21:50 【有料】TRYnations Lv.2 長田	
22:00~22:15 【映像】adidasGYM&RUN		

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:30~10:30 太極拳 植村	9:45~10:00 青竹ビクス®	10:00~11:00 保育園レッスン
	10:10~10:25 お腹シェイプ	
10:45~11:25 ビヨンドボディメイク ヨガ 石坂		
11:40~12:10 Group Centergy 長田	登 11:40~12:40 【有料】body REmake 石坂	11:30~12:20 親子ベビー
12:25~12:55 UBOUND 兵頭		
13:10~13:40 Group Blast 村瀬	13:10~13:25 adidasGYM&RUN	登 13:00~14:00 【有料】成人スクール(中級) 楢原 / 13:00~14:00 保育園レッスン
	13:35~13:50 ストレッチポール®	
13:55~14:40 ZUMBA 亜由美	14:05~14:20 お腹シェイプ	14:10~14:40 クロール
15:00~18:50 カワイ体育教室		14:45~20:30 ジュニアスイミングスクール
19:15~19:45 ベーシックエアロ 中務	登 19:30~20:30 【有料】TRYnations Lv.3 酒井	
20:00~20:45 レギュラーステップ 中務		
	20:40~20:55 お尻シェイプ	
21:00~21:45 ZUMBA MIKI		登 20:45~21:30 スペシャルマスターズ (マスターズ登録が必要です)
21:55~22:10 【映像】お腹シェイプ		

木 THURSDAY

第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:45~10:15 ベーシックエアロ 四谷		登 10:00~11:00 【有料】成人スクール(初中級) 村上
10:30~11:15 ZUMBA 前田	10:25~10:40 カラダ・ほぐす	
	10:50~11:10 ストレッチポール®	
11:30~12:10 アロマヒーリングヨガ 四谷		
	登 12:15~13:15 【有料】TRYnations Lv.2 石坂	登 12:00~12:45 エンジョイマスターズ 山田 (マスターズ登録が必要です)
12:30~13:00 イージーステップ 四谷		
13:15~13:45 ZUMBA GOLD 四谷		13:00~14:00 保育園レッスン
	登 13:30~14:30 【有料】body REmake 下田	
14:00~15:00 ヨガ 窪津		
16:00~18:50 ジュニアダンススクール		14:45~20:30 ジュニアスイミングスクール
19:10~19:55 ZUMBA 前田	19:30~19:45 adidasGYM&RUN	
	20:00~20:15 カラダ・つくる	
20:10~20:55 Group Power 岡田		登 20:30~21:30 【有料】成人スクール(初中級) 藤原
21:10~21:55 Group Blast 井堀		

金 休館日

土 SATURDAY

第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:00~11:00 ヨガ 窪津	登 10:30~11:30 【有料】TRYnations Lv.1 石坂	9:00~11:15 ジュニアスイミングスクール
11:15~11:45 Group Centergy 長田		11:30~12:20 親子ベビー
12:30~16:30 カワイ体育教室	13:00~13:15 お腹シェイプ	
	13:25~13:45 ストレッチポール®	13:15~19:00 ジュニアスイミングスクール
17:00~17:30 【映像】Group Fight		
17:45~18:30 Group Power 岡田		
18:45~19:15 レギュラーエアロ 前川		
19:30~20:10 骨格リセットエクササイズ 窪津		
20:25~21:10 Group Centergy 井堀		

日 SUNDAY

第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:15~9:30 【映像】adidasGYM&RUN		
9:45~10:15 【映像】Group Fight		9:00~12:30 ジュニアスイミングスクール
10:30~11:15 お楽しみレッスン		
11:30~12:15 【映像】Group Power		
12:35~13:20 Group Blast 藤原(楓)		
13:35~14:05 UBOUND 藤原(楓)		
14:20~15:00 骨格リセットエクササイズ 窪津	登 14:10~15:10 【有料】TRYnations 酒井	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール体験会
15:15~15:45 【映像】Group Groove		15:00~16:30 【有料】スイミングパーソナル
16:00~16:45 【映像】Group Fight		
17:10~17:55 Group Centergy 井堀		
18:05~18:50 Group Blast 井堀		
19:05~19:35 【映像】Group Power		