# スポーツクラブ ルネサンス 広島緑井

# 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 | プール |
|---|---|---|
| | 9:30~9:50 [映像]リフレッシュストレッチ 予約不要 | |
| 10:00~10:30 バレトン ソールシンセシス 松尾純枝 | 10:10~10:40 イージーエアロ 北山綾 | 登 10:10~11:00 【有料】ベビースクール 予約不要 |
| 10:45~11:15 レギュラーエアロ 松尾純枝 | 10:55~11:25 青竹ビクス® 北山綾 | 11:10~11:40 アクアビクス 佐多 |
| 11:30~12:15 Group Centergy 田村望 | 11:40~12:10 温アロマヒーリングヨガ 北山綾 | 11:50~12:20 クロール 予約不要 |
| 12:25~13:05 ベーシックエアロ 田原志乃 | 12:25~12:40 お腹シェイプ<br>12:50~13:10 ストレッチポール® 西嶋愛衣 | 13:00~13:40 アクアビクス 中井美由紀 |
| 13:20~14:00 気功 岡原真利子 | 登 13:30~14:30 【有料】TRYnations 予約不要 | |
| 14:15~14:45 イージーステップ 瀬尾江美 | | |
| 15:00~15:45 ZUMBA 梶川倫世 | 15:00~15:30 バランスコーディネーション® 瀬尾江美 | |
| 15:55~16:35 ビヨンドボディメイク ヨガ 野村恵 | | 登 16:00~20:30 【有料】ジュニアスクール 予約不要 |
| 17:00~17:30 [映像]Group Centergy 予約不要 | | |
| 17:40~18:10 [映像]Group Fight 予約不要 | | |
| 18:30~19:00 [映像]Group Groove 予約不要 | 18:50~19:30 温パワーヨガ 渡邊有美 | |
| 19:15~20:00 レギュラーエアロ 田原志乃 | 登 19:45~20:45 【有料】ビラティススクール 渡邊有美 | |
| 20:15~21:00 Group Fight 加藤賢吾 | | |
| 21:15~22:00 Group Power 加藤賢吾 | 21:00~21:45 ZUMBA miki | 登 21:15~22:15 スペシャルマスターズ 予約不要 |

## 火 休館日

## 水 WEDNESDAY

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10:05~10:50 バランスコーディネーション® 川本美鈴 | 10:05~10:50 ヨガ 松尾純枝 | 登 10:10~11:00 【有料】ベビースクール 予約不要 |
| 11:10~11:50 ベーシックエアロ 川本美鈴 | 11:05~11:35 カラダ・ほぐす/うごく/つくる 加藤賢吾<br>11:50~12:05 adidasGYM&RUN | 11:10~11:50 ミットアクア 北山綾 |
| 12:15~13:00 Group Power 加納明日華 | 12:20~12:50 バレトン ソールシンセシス 歌野原知子 | |
| 13:15~14:00 ヨガ 野村恵 | 13:10~13:55 Group Centergy 前深里 | 13:10~13:40 アクアビクス 毛木瑞穂 |
| 14:20~15:05 ボディシェイプ miki | 14:10~14:55 太極拳 三保千鶴子 | |
| 15:20~15:50 バレトン ソールシンセシス miki | 15:10~15:55 リフレッシュヨガ 野村恵 | 登 15:00~20:30 【有料】ジュニアスクール 予約不要 |
| 16:05~16:35 ベーシックエアロ 豊島三幸 | | |
| 16:50~17:20 【映像】Group Fight 予約不要 | 登 17:00~18:00 【有料】ジュニアスクール 予約不要 | |
| 17:30~18:00 [映像]Group Centergy 予約不要 | | |
| 18:10~18:40 [映像]Group Power 予約不要 | 登 18:15~19:15 【有料】ジュニアスクール 予約不要 | |
| 19:05~19:45 チャレンジエアロ 三髙美賀子 | 19:30~19:45 adidasGYM&RUN | |
| 20:00~20:45 Group Blast 前深里 | 20:00~20:30 リトモス 三髙美賀子 | |
| 21:00~21:45 Group Fight 森脇浩一 | 20:45~21:30 ZUMBA chie | 登 20:30~21:30 【有料】成人スクール 予約不要 |

## 木 THURSDAY

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 9:25~10:05 ジャズダンス 金子真理子 | | |
| 10:20~11:00 アロマヒーリングヨガ 野村恵 | 10:05~10:50 チャレンジエアロ 石田裕美 | 登 10:10~11:00 【有料】ベビースクール 予約不要 |
| 11:15~12:00 バランスコーディネーション® 石田裕美 | 登 11:30~13:00 【有料】バレエ 予約不要 | 登 11:10~12:10 【有料】成人スクール 予約不要 |
| 12:15~13:00 ベーシックステップ 石田裕美 | | 12:20~12:50 アクアビクス 竹野内英隆 |
| 13:10~13:25 adidasGYM&RUN | | |
| 13:35~14:20 レギュラーエアロ 田原志乃 | 13:40~14:20 ビヨンドボディメイク ヨガ 渡邊有美 | |
| 14:35~15:20 Group Fight 加納明日華 | 登 14:35~15:35 【有料】ヒップホップ 田原志乃 | |
| 15:35~15:55 ヨガストレッチ 渡邊有美 | | |
| 16:10~16:55 リトモス 豊島三幸 | 16:10~16:50 ヨガ 渡邊有美 | 登 16:00~20:30 【有料】ジュニアスクール 予約不要 |
| 17:10~17:40 [映像]Group Centergy 予約不要 | | |
| 17:50~18:20 [映像]Group Fight 予約不要 | 17:30~18:00 【映像】ヨガ 予約不要 | |
| | 18:10~18:40 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要 | |
| | 18:50~19:05 [映像]adidasGYM&RUN | |
| 19:10~19:40 バレトン ソールシンセシス 豊島三幸 | 登 19:30~20:30 【有料】TRYnations 予約不要 | |
| 19:55~20:35 ベーシックエアロ 豊島三幸 | | |
| 20:50~21:20 UBOUND【暗闇】 前深里 | 21:00~21:30 [映像]ホットボディメイクヨガ 予約不要 | |
| 21:35~22:20 Group Centergy 前深里 | 21:40~22:00 [映像]ホットリフレッシュストレッチ 予約不要 | |

## 金 FRIDAY

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|---|---|---|
| | 9:30~9:50 [映像]リフレッシュストレッチ 予約不要 | |
| 10:10~10:40 アロマストレッチ 歌野原知子 | 登 10:30~11:30 【有料】body REmake 予約不要 | 登 11:10~12:10 【有料】成人スクール 予約不要 |
| 10:55~11:35 ビヨンドボディメイク ヨガ 歌野原知子 | | |
| 11:50~12:35 Group Fight 田村望 | 12:05~12:25 ストレッチポール® 歌野原知子 | 登 12:15~13:00 エンジョイマスターズ 予約不要 |
| 12:50~13:35 Group Blast 田村望 | 12:50~13:35 レギュラーエアロ 日浦優太 | |
| 13:55~14:25 バレトン ソールシンセシス 豊島三幸 | 13:50~14:05 カラダ・ほぐす<br>14:15~14:30 お腹シェイプ | |
| 14:40~15:10 イージーエアロ 豊島三幸 | 登 14:45~15:45 【有料】TRYnations 予約不要 | 登 15:00~20:30 【有料】ジュニアスクール 予約不要 |
| 15:25~16:10 レギュラーステップ 豊島三幸 | | |
| 16:20~16:45 腰痛予防ストレッチ 加藤賢吾 | 登 16:00~17:00 【有料】ジュニアスクール 予約不要 | |
| 登 17:05~19:05 【有料】ジュニアスクール | 18:15~18:45 【映像】Group Fight 予約不要 | |
| 19:30~20:15 Group Centergy 加納明日華 | 登 19:30~20:30 【有料】TRYnations 予約不要 | |
| 20:30~21:15 Group Power 加納明日華 | 20:45~21:30 温ヨガ 松尾純枝 | 登 20:30~21:30 【有料】成人スクール 予約不要 |
| 21:30~22:00 【映像】Group Blast 予約不要 | | |

## 土 SATURDAY

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10:15~11:00 チャレンジエアロ 松尾純枝 | 10:10~10:55 ヨガ 渡邊有美 | 登 9:15~12:15 【有料】ジュニアスクール 予約不要 |
| 11:15~11:45 ZUMBA GOLD 松尾純枝 | 11:30~12:00 【映像】Group Centergy 予約不要 | |
| 12:00~12:45 Group Fight 加納明日華 | 登 12:30~13:30 【有料】TRYnations 予約不要 | |
| 13:00~13:45 Group Centergy 田村望 | | |
| 14:00~14:30 Group Blast 田村望 | 13:55~14:35 温ヨガ MOMOE | 登 13:30~19:00 【有料】ジュニアスクール 予約不要 |
| 14:45~15:25 ベーシックエアロ 面家嘉輝 | 15:00~15:30 adidasGYM&RUN 前深里 | |
| 15:35~16:05 イージーエアロ 面家嘉輝 | 15:45~16:15 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要 | |
| 16:20~17:05 ZUMBA chie | 登 17:15~18:15 【有料】ジュニアスクール 予約不要 | |
| 17:20~18:05 Group Fight 行井明樹 | 登 18:30~19:30 【有料】ジュニアスクール 予約不要 | |

## 日 SUNDAY

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|---|---|---|
| | 9:30~9:50 [映像]リフレッシュストレッチ 予約不要 | 登 9:30~12:30 【有料】ジュニアスクール 予約不要 |
| 10:30~11:15 Group Fight 加藤賢吾 | 10:00~10:30 [映像]Group Centergy 予約不要<br>10:55~11:10 カラダ・ほぐす | |
| 11:30~12:15 Group Power 加藤賢吾 | 11:25~11:40 お腹シェイプ<br>11:50~12:30 ヨガ 西村満貴代 | |
| 12:40~13:10 [映像]ベーシックエアロ 映像プログラム | 12:45~13:15 [映像]Group Fight 予約不要 | 登 13:00~14:00 【有料】成人スクール 予約不要 |
| 13:30~14:00 UBOUND【暗闇】 前深里 | 13:30~14:00 [映像]Group Groove 予約不要 | |
| 14:15~15:00 Group Centergy 加納明日華 | 登 14:30~15:30 【有料】TRYnations 予約不要 | 登 14:00~14:50 【有料】ベビースクール 予約不要 |
| 15:15~16:00 Group Fight 森脇浩一 | 15:45~16:00 お尻シェイプ | 登 15:30~16:15 【有料】ジュニアスクール 予約不要 |
| 16:15~17:00 Group Blast 前深里 | 16:15~16:35 温ストレッチポール 加藤賢吾 | 16:40~17:10 水中ウォーキング 予約不要 |
| | | 登 17:30~19:00 【有料】ジュニアスクール 予約不要 |

## 映像プログラムのご案内

スクリーンに映し出された映像を見ながら行う新感覚プログラムです。
薄暗い環境で実施となるため、人目を気にせずレッスンが受講できます。

■映像プログラム案内事項

①レッスン途中入退場自由です。その際は他の参加者へご配慮ください。
②レッスン中はスタジオの扉を開けたまま実施となります。
③レッスン内容により、ツールが必要となります。プログラムスケジュールをご確認ください。

## パワープレート利用のご案内

①ご利用の際には、利用ボードへお名前の記入が必要となります。（1回あたり15分間の利用となります）
②パワープレートの連続でのご利用はより多くの方が利用頂く為にご遠慮頂いております。