スポーツクラブ ルネサンス 福山春日

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

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:30～10:15 ヨガ 山根早紀子		
		10:00～10:30 水中ウォーキング 塩飽千恵子
10:30～11:00 バレトン ソールシンセシス 山根早紀子	登 10:30～11:30 【有料】body REmake 茨木篤美	
		登 11:00～12:00 【有料】ベビースクール 予約不要
11:20～12:00 ベーシックエアロ 菊田真里子		
		登 12:00～13:00 【有料】成人スクール(初中級) 長濱聖子
12:20～13:05 ヨガ NON		
13:30～14:15 レギュラーエアロ 房野梨絵	登 13:30～14:30 【有料】TRYnations Lv.2 木村太一	
14:30～15:00 ベーシックステップ 房野梨絵		
15:30～16:00 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要		
16:10～16:40 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要		
16:50～17:20 【映像】Group Power 予約不要		
17:30～18:00 【映像】Group Centergy 予約不要		
18:10～18:40 【映像】Group Blast 予約不要		
	19:00～19:15 カラダ・うごく	登 19:00～20:45 【有料】ジュニアスクール 予約不要
19:15～19:45 ベーシックエアロ 甲斐有子	19:25～19:40 カラダ・つくる	
20:00～20:30 DEEPWORK® 甲斐有子	登 20:15～21:15 【有料】TRYnations Lv.1 城戸優汰	
20:45～21:30 UBOUND 兵頭		

火 TUESDAY

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:30～10:15 Group Centergy 茨木篤美		
		10:30～11:00 水中ジョギング 塩飽千恵子
10:30～11:15 ZUMBA 村上栞		
	登 11:15～12:15 【有料】TRYnations Lv.2 細羽美喜和	登 11:10～11:55 エンジョイマスターズ 今岡遼太
11:30～11:45 お腹・お尻シェイプ		
12:00～12:30 ヨガ NON		登 12:00～13:00 【有料】成人スクール(初中級) 長濱聖子
12:45～13:15 イージーエアロ 細羽美喜和	登 12:30～13:30 【有料】body REmake 茨木篤美	
		13:15～13:45 クロール 藤本昭一
13:30～14:15 バランスコーディネーション® 越智美保		
14:30～15:10 ベーシックエアロ 越智美保		
15:30～16:00 【映像】ピラティス 予約不要		登 15:15～20:45 【有料】ジュニアスクール 予約不要
16:10～16:40 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		
16:50～17:20 【映像】Group Fight 予約不要		
17:30～18:00 【映像】パワーヨガ 予約不要		
18:10～18:40 【映像】Group Groove 予約不要		
19:30～20:00 Group Power 岡田一夏		
20:15～21:00 Group Blast 井堀晃輝	20:00～20:30 腰痛予防ストレッチ 鶴田雄祐	
21:15～22:00 Group Centergy 井堀晃輝		

水 WEDNESDAY

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:30～10:00 ZUMBA GOLD 四谷育子		
10:15～11:00 レギュラーエアロ 四谷育子	10:30～10:50 ストレッチポール® 茨木篤美	登 10:30～11:30 【有料】成人スクール(初級) 長濱聖子
11:15～11:55 アロマヒーリングヨガ 四谷育子	登 11:00～12:00 【有料】TRYnations Lv.1 茨木篤美	
12:10～12:25 adidasGYM&RUN		登 12:00～12:45 スペシャルマスターズ 今岡遼太
12:40～13:25 バレトン ソールシンセシス 越智美保		
13:40～14:20 ビヨンドボディメイク ヨガ 越智美保	登 13:30～14:30 【有料】TRYnations Lv.1 細羽美喜和	
登 14:30～15:30 【有料】太極拳スクール 予約不要		
登 15:45～18:30 【有料】ジュニアスクール 予約不要		登 15:15～20:45 【有料】ジュニアスクール 予約不要
19:00～19:30 Group Fight 西條輝巳		
19:50～20:20 ベーシックエアロ 戸田美佐子	20:00～20:15 お尻シェイプ	
20:35～21:20 ZUMBA 戸田美佐子	登 20:30～21:30 【有料】TRYnations Lv.3 西條輝巳	登 20:45～21:45 【有料】成人スクール(初中級) 今岡遼太

木 THURSDAY

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:30～10:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 房野梨絵		
10:25～11:05 ベーシックエアロ 房野梨絵		10:30～11:00 水中ウォーキング 細羽美喜和
11:20～11:50 ZUMBA 村上栞	登 11:00～12:00 【有料】body REmake 木村太一	登 11:00～12:00 【有料】成人スクール(初級) 長濱聖子
12:05～12:35 ZUMBA 村上栞		
12:50～13:20 Group Centergy 茨木篤美		13:15～13:45 背泳ぎ 今岡遼太
13:35～14:20 レギュラーエアロ 甲斐有子	登 13:30～14:30 【有料】TRYnations 吉真秀高	
14:35～15:20 DEEPWORK® 甲斐有子		
登 15:50～19:15 【有料】ジュニアスクール 予約不要		登 15:15～20:45 【有料】ジュニアスクール 予約不要
19:25～20:10 バランスコーディネーション® 山本(直)	19:30～19:45 お腹シェイプ	
20:20～21:00 レギュラーエアロ 山本(直)	19:55～20:10 adidasGYM&RUN	
21:15～22:00 Group Fight 藤井晴輝	登 20:30～21:30 【有料】TRYnations Lv.2 東条和哉	

金 休館日

土 SATURDAY

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:30～11:00 バランスコーディネーション® 四谷育子		
11:15～11:45 レギュラーエアロ 四谷育子	登 11:30～12:30 【有料】TRYnations Lv.2 藤井晴輝	登 11:30～12:30 【有料】ベビースクール 予約不要
12:00～12:45 リフレッシュヨガ 四谷育子		
13:00～13:30 UBOUND 兵頭	登 12:45～13:45 【有料】body REmake 藤井晴輝	登 12:45～18:45 【有料】ジュニアスクール 予約不要
13:50～14:35 チャレンジエアロ 山本(直)		
14:50～15:20 バランスコーディネーション® 山本(直)		
15:50～16:20 【映像】MOSSA Athlete 予約不要		
16:30～17:00 【映像】Group Groove 予約不要		
17:15～17:30 【映像】お腹シェイプ		
18:10～18:55 Group Fight 藤井晴輝		
19:15～20:00 Group Power 石岡知典		登 19:00～20:00 【有料】成人スクール(初中級) 吉野新平

日 SUNDAY

スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15～10:45 【映像】Group Fight 予約不要		
11:00～11:30 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要		
11:50～12:30 アロマストレッチ 鶴田雄祐	登 11:30～12:30 【有料】TRYnations Lv.1 東条和哉	
12:45～13:30 Group Blast 井堀晃輝	登 12:45～13:45 【有料】TRYnations Lv.2 東条和哉	
13:45～14:30 Group Fight 西條輝巳	登 14:00～15:00 【有料】TRYnations Lv.3 今岡遼太	
16:15～16:45 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要		登 16:00～17:00 【有料】成人スクール(初級) 國光希光代
17:00～17:30 【映像】ベーシックエアロ 予約不要		
17:45～18:15 【映像】Group Fight 予約不要		

プログラム定員について

・基本 43名
・Group Blast、ステップ、UBOUND 35名
・Group Power 30名
・ファンクショナルエリア…10名（フィットネススクールを除く）

映像プログラムについて

・映像プログラムは予約不要です。
・途中入退場が可能です。
※無人営業時間中に実施の映像プログラムは
スタジオ前掲示のPOPまたはHPからご確認ください。