スポーツクラブ ルネサンス 東広島

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 休館日

火 TUESDAY

スタジオ	FTA	プール
9:10～9:40 【映像】ヨガ		
10:00～10:45 バレトン ソールシンセシス IZUMI	10:00～10:15 モーニングストレッチ	
	10:25～10:45 骨格リセットエクササイズ	
11:00～11:45 ヒップホップ IZUMI	11:00～11:15 お尻シェイプ	11:05～11:35 アクアビクス 貴井
	11:30～11:45 カラダ・つくる	
12:10～12:55 Group Centergy 藤原		
13:10～13:55 ZUMBA chie	13:30～13:50 お腹シェイプ	
14:10～14:40 ベーシックエアロ chie		
14:55～15:35 ビヨンドボディメイク ヨガ 串間		登 15:15～21:15 【有料】ジュニアスクール
登 17:50～18:50 【有料】空手スクール		
19:20～20:00 ベーシックエアロ 岡野		
20:15～20:45 Group Blast 菊田		登 20:15～21:15 【有料】成人スクール(初級/中級)
21:00～21:40 ヨガ 岡野		

水 WEDNESDAY

スタジオ	FTA	プール
9:10～9:40 【映像】Group Groove		
10:00～10:30 カラダ・うごく 住谷		10:00～10:30 水中ウォーキング
10:45～11:15 Group Blast 菊田	10:40～11:00 スライズストレッチ	登 10:45～11:30 エンジョイマスターズ マスターズ登録者
	11:10～11:25 カラダ・つくる	
11:35～12:05 Group Centergy 住谷		登 11:45～12:45 【有料】成人スクール(初級/中級)
12:20～13:00 ベーシックエアロ 菊田		
13:15～14:00 ビヨンドパワーヨガ 菊田	13:15～13:30 カラダ・ほぐす	
	13:40～13:55 カラダ・つくる	
14:15～14:45 Group Fight 鈴木		
15:00～15:45 フラダンス AIRI		登 15:15～21:15 【有料】ジュニアスクール
16:00～16:30 【映像】Group Fight 予約不要		
16:40～17:10 【映像】Group Groove 予約不要		
17:20～17:50 【映像】Group Centergy 予約不要		
18:00～18:30 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要		
18:40～19:10 【映像】Group Fight 予約不要		
19:55～20:25 Group Blast 北		
20:40～21:10 Group Power 北		
21:25～21:55 Group Fight 藤原		

木 THURSDAY

スタジオ	FTA	プール
9:10～9:40 【映像】Group Centergy		
10:00～10:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 菊田	10:00～10:15 モーニングストレッチ	
	10:25～10:45 トレーニングヨガ	登 10:30～11:20 【有料】ベビースクール
11:00～11:40 レギュラーエアロ 菊田	11:20～11:40 スライストレーニング	
登 12:00～13:00 【有料】フィットネススクール		
13:15～13:45 イージーエアロ 菊田		
14:00～14:45 バランスコーディネーション® 住谷		14:10～14:40 アクアビクス 保手濱
15:00～15:40 ヨガ 住谷		
登 17:50～18:50 【有料】空手スクール		登 15:15～21:15 【有料】ジュニアスクール
19:30～20:00 レギュラーエアロ 住谷		
20:15～20:45 Group Centergy 住谷		
21:00～21:45 Group Power 吉村		

金 FRIDAY

スタジオ	FTA	プール
9:10～9:40 【映像】バレトン ソールシンセシス		
		9:45～10:15 水中ウォーキング
10:00～10:30 ベーシックエアロ 三谷	10:00～10:15 リフレッシュストレッチ	
10:45～11:30 Group Centergy 藤原		登 10:30～11:20 【有料】ベビースクール
11:45～12:15 Group Blast 北		
12:30～12:50 お腹シェイプ		
13:15～14:00 ヨガ 岡野		登 13:00～13:45 スペシャルマスターズ
14:15～14:45 Group Fight 貴井		
15:00～15:45 フラダンス AKO		登 15:15～21:15 【有料】ジュニアスクール
16:00～16:30 イージーエアロ AKO		
登 17:00～19:00 【有料】ダンススクール		
登 19:15～20:15 【有料】フィットネススクール		
20:40～21:25 Group Fight 鈴木		登 20:30～21:30 【有料】成人スクール(初級/中級)

土 SATURDAY

スタジオ	FTA	プール
9:10～9:40 【映像】Group Fight		登 8:30～11:30 【有料】ジュニアスクール
10:00～10:45 リフレッシュヨガ 住谷		
11:00～11:40 レギュラーエアロ 三谷	10:55～11:10 お尻シェイプ	
	11:20～11:35 お腹シェイプ	
12:00～12:45 Group Fight 貴井		登 12:00～13:00 【有料】成人スクール(中級)
13:00～13:45 Group Blast 菊田	12:55～13:10 カラダ・うごく	登 13:00～19:00 【有料】ジュニアスクール
登 14:15～15:15 【有料】フィットネススクール		
登 15:30～16:30 【有料】フィットネススクール		
16:45～17:15 ベーシックエアロ 眞谷		
17:40～18:25 Group Power 北		
18:40～19:25 Group Fight 藤原		
登 19:45～20:45 【有料】フィットネススクール		登 19:40～20:40 スペシャルマスターズ マスターズ登録者

日 SUNDAY

スタジオ	FTA	プール
		登 8:30～12:30 【有料】ジュニアスクール
10:00～10:45 チャレンジエアロ 菅田		
11:00～11:45 Group Blast 北		
12:05～12:35 adidasGYM&RUN 北		
12:55～13:25 腰痛予防ストレッチ 鈴木		登 13:00～13:50 【有料】ベビースクール
13:45～14:30 Group Power 鈴木		
14:45～15:30 Group Fight 鈴木		
15:45～16:25 レギュラーエアロ 岡野		
16:45～17:30 ヨガ 岡野		

フィットネススクールについて

フィットネススクールの開講時間は
別途、スクールスケジュール表をご覧ください。
※HP・館内ジムエリアに掲載しております。