スポーツクラブ&スパ
ルネサンス 広島ボールパークタウン

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	スクールスタジオ	プール
		登 9:30～10:30 [有料]TRYnations Lv.2 西希実子	
10:50～11:20 Group Blast 澁江友美	10:45～11:25 骨格リセットエクササイズ Saori	登 10:45～11:45 [有料]TRYnations Lv.1 山本美空	登 10:40～11:20 アクアビクス 中井美由紀
11:40～12:25 Group Fight 澁江友美	11:50～12:20 Group Centergy Saori		11:30～12:00 水中ウォーキング スイミングコーチ
12:40～13:25 バレトン ソールシンセシス 松尾純枝	12:35～13:15 フラダンス midori		登 13:00～13:45 エンジョイマスターズ 阿部喜美子
13:35～14:20 リトモス 友兼理花	13:35～14:15 ヨガ 藤中俊子		
14:35～15:05 Group Power 亀井悠矢	14:30～15:10 骨格リセットエクササイズ 松尾純枝		登 15:00～20:30 [有料]ジュニアスクール スイミングコーチ ※最大4コース使用
15:20～15:50 Group Fight 亀井悠矢			
16:15～16:45 [映像]Group Groove 予約不要			
16:55～17:25 [映像]Group Blast 予約不要			
17:35～18:05 [映像]Group Fight 予約不要	登 17:30～18:30 [有料]ジュニアスクール Shiho		
18:15～18:45 [映像]Group Centergy 予約不要			
		登 18:45～19:45 [有料]TRYnations Lv.2 泉伸	
19:20～20:05 レギュラーエアロ 川本美鈴	19:10～19:55 ヒップホップ Shiho		
	20:10～20:40 Group Centergy 西山由香里	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.1 泉伸	
20:20～20:50 Group Power 高橋美咲			登 20:30～21:30 [有料]成人スクール(初級/中級/上級) スイミングコーチ
21:10～21:55 Group Blast 高橋美咲		登 21:15～22:15 [有料]TRYnations Lv.3 亀井悠矢	

火 TUESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	スクールスタジオ	プール
10:20～11:00 レギュラーエアロ 菊田真里子	10:25～11:05 太極拳 三保千鶴子	登 10:45～11:45 [有料]TRYnations Lv.2 西希実子	登 10:30～11:20 [有料]ベビースクール スイミングコーチ ※最大3コース使用
11:15～12:00 ZUMBA Eringo	11:30～12:00 バレトン ソールシンセシス 北園直		11:30～12:10 アクアビクス 菊田真里子
12:15～13:00 Group Blast 高橋美咲	12:15～12:55 ヨガ 羽原節子	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.1 澁江友美	12:20～12:50 水中ウォーキング スイミングコーチ
13:25～14:05 ベーシックエアロ 川本美鈴	13:15～14:00 バランスコーディネーション® 北山綾		13:00～13:30 クロール/背泳ぎ スイミングコーチ
14:25～15:05 ヨガ 中井美由紀		登 13:45～14:45 [有料]TRYnations Lv.2 田中志歩	登 13:50～14:50 [有料]成人スクール(初級/中級/上級) 島崎由紀/沖村寿夫
15:20～15:35 Power テック			
15:35～16:05 Group Power 楠野よう子			登 15:00～20:30 [有料]ジュニアスクール スイミングコーチ ※最大4コース使用
	登 16:00～18:00 [有料]ジュニアスクール		
16:55～17:25 [映像]Group Blast 予約不要			
17:35～18:05 [映像]Group Fight 予約不要			
18:30～19:00 Group Blast 佐野杏子		登 18:30～19:30 [有料]TRYnations Lv.1 泉伸	
19:15～20:00 チャレンジエアロ 塩谷亜紀子	19:15～19:55 ヨガ Mits		
	20:10～20:30 TRX 田中志歩	登 19:45～20:45 [有料]TRYnations Lv.2 楠野よう子	
20:15～21:00 レギュラーステップ 塩谷亜紀子	20:40～21:00 TRX 田中志歩		
21:15～22:00 Group Fight 森脇浩一	21:20～21:50 UBOUND 三隨智香子	登 20:55～21:55 [有料]TRYnations Lv.2 藤田幸志	登 20:40～21:10 クロール/背泳ぎ スイミングコーチ

水 休館日

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	スクールスタジオ	プール
10:30～11:15 Group Fight 澁江友美	10:40～11:25 ビヨンドパワーヨガ 串間美保	登 10:45～11:45 [有料]TRYnations Lv.1 阿部喜美子	登 10:30～11:20 [有料]ベビースクール スイミングコーチ ※最大3コース使用
11:35～12:20 Group Power 高橋美咲	11:45～12:15 イージーエアロ 瀬尾江美		11:35～12:05 La･La AQUA 廣瀬咲
12:40～13:25 Group Centergy 楠野よう子	12:30～13:15 バランスコーディネーション® 瀬尾江美		登 12:10～12:55 エンジョイマスターズ スイミングコーチ
13:45～14:25 ヨガ 朴梨香	13:35～14:05 UBOUND 友兼理花	登 13:15～14:15 [有料]TRYnations Lv.2 澁江友美	登 13:00～14:00 [有料]成人スクール(初級/中級/上級) 森岡叶夢/阿部喜美子
14:40～15:25 ZUMBA chie	14:30～15:00 腰痛予防ストレッチ 田中志歩	登 14:30～15:30 [有料]TRYnations Lv.1 楠野よう子	
	登 16:00～18:00 [有料]ジュニアスクール		
16:15～16:45 [映像]Group Groove 予約不要			
16:55～17:25 [映像]Group Blast 予約不要			登 15:00～20:30 [有料]ジュニアスクール スイミングコーチ ※最大4コース使用
17:35～18:05 [映像]Group Fight 予約不要			
18:15～18:45 [映像]Group Centergy 予約不要		登 18:45～19:45 [有料]TRYnations Lv.1 田中志歩	
19:15～20:00 レギュラーステップ TOMO	19:25～19:55 Group Centergy 西山由香里		
20:15～21:00 Group Fight 佐野杏子	20:10～20:40 リトモス TOMO	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.2 楠野よう子	
21:20～21:50 Group Power 佐野杏子	20:55～21:40 ZUMBA Chami		

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	スクールスタジオ	プール
10:45～11:30 ZUMBA 重田舞	10:55～11:35 ヨガ 西村満貴代	登 10:45～11:45 [有料]TRYnations Lv.2 澁江友美	登 10:30～11:20 [有料]ベビースクール スイミングコーチ ※最大3コース使用
11:45～12:30 バランスコーディネーション® 松尾純枝	12:00～12:30 ベーシックエアロ 菊田真里子	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.1 澁江友美	11:45～12:15 クロール/背泳ぎ スイミングコーチ
12:45～13:30 レギュラーステップ 石田裕美	12:45～13:15 腰痛予防ストレッチ 田中志歩		12:25～12:55 水中ウォーキング スイミングコーチ
13:45～14:30 リトモス 友兼理花	13:40～14:10 UBOUND 澁江友美		13:05～13:45 アクアビクス 菊田真里子
14:45～15:30 レギュラーエアロ 川本美鈴	14:25～14:55 Group Centergy Saori		登 13:50～14:50 [有料]成人スクール(初級/中級/上級) 沖村寿夫/笹野知恵
	15:10～15:40 イージーエアロ 住谷奈緒子		
15:45～16:25 ビヨンドボディメイク ヨガ 川本美鈴			登 15:00～20:00 [有料]ジュニアスクール スイミングコーチ ※最大4コース使用
16:55～17:25 [映像]Group Blast 予約不要			
17:35～18:05 [映像]Group Fight 予約不要			
18:15～18:45 [映像]Group Centergy 予約不要		登 18:30～19:30 [有料]TRYnations Lv.2 佐野杏子	
19:15～20:00 Group Blast 菊田真里子	19:30～20:10 ヨガ 中井美由紀		
20:20～21:05 Group Power 楠野よう子	20:45～21:15 UBOUND 三隨智香子	登 20:00～21:00 [有料]TRYnations Lv.4 亀井悠矢	登 20:10～21:10 [有料]成人スクール(初級/中級/上級) 廣瀬一樹/森岡叶夢
21:25～22:10 Group Fight 楠野よう子			

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	スクールスタジオ	プール
10:35～11:20 チャレンジエアロ 友兼理花	10:45～11:25 ヨガ 中井美由紀	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.3 楠野よう子	登 10:00～17:30 [有料]ジュニアスクール スイミングコーチ ※最大4コース使用 ※成人の方は10:30～利用可能です。
11:40～12:25 リトモス 友兼理花	11:45～12:30 Group Centergy 中井美由紀	登 12:15～13:15 [有料]TRYnations Lv.2 楠野よう子	
12:50～13:35 Group Fight 佐野杏子	12:45～13:30 バレトン ソールシンセシス 友兼理花	登 13:45～14:45 [有料]body REmake 田中志歩	
13:55～14:40 Group Power 楠野よう子	14:00～14:30 UBOUND 佐野杏子		
15:00～15:45 Group Fight 高橋美咲		登 15:15～16:15 [有料]TRYnations Lv.1 泉伸	
16:05～16:50 Group Blast 高橋美咲			
17:15～17:45 Group Centergy 予約不要			登 18:00～20:00 [有料]ジュニアスクール スイミングコーチ ※最大3コース使用
17:55～18:25 [映像]Group Groove 予約不要			
18:35～19:05 [映像]Group Fight 予約不要			

スクールスタジオご利用案内

・スクールを開講していない時間はストレッチや自重トレーニングなどをご利用いただけます。
・スクール開講前後30分は準備の為、ご利用いただけません。

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	スクールスタジオ	プール
10:15～10:45 Group Fight 澁江友美		登 9:45～10:45 [有料]TRYnations Lv.2 川村雄弥	登 10:00～14:40 [有料]ジュニアスクール スイミングコーチ ※最大4コース使用 ※成人の方は10:30～利用可能です。
11:00～11:45 Group Blast 澁江友美	10:40～11:20 ヨガ 松尾純枝	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.1 泉伸	
	11:35～12:15 骨格リセットエクササイズ 松尾純枝		
12:00～12:45 Group Power 亀井悠矢	12:30～13:00 UBOUND 澁江友美	登 12:15～13:15 [有料]body REmake 泉伸	
13:00～13:45 Group Centergy 楠野よう子	13:20～14:00 ヨガ 灰田奈穂子		
14:00～14:45 Group Fight 楠野よう子		登 13:30～14:30 [有料]TRYnations Lv.3 亀井悠矢	
15:00～15:45 チャレンジエアロ 日浦優太		登 14:45～15:45 [有料]TRYnations Lv.1 泉伸	15:00～15:30 La･La AQUA 山本美空
16:00～16:30 [映像]Group Groove 予約不要		登 16:00～17:00 [有料]TRYnations Lv.4 楠野よう子	
16:40～17:10 [映像]Group Blast 予約不要			
17:20～17:50 [映像]Group Fight 予約不要			

プログラムについて

全てのプログラム定員制となります。
第1スタジオ→45名
ツール使用→35名
第2スタジオ→31名
ツール使用→15名
（プール・映像プログラムは除く）
ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

映像プログラムのご案内

①プログラムへの途中入場及び途中退場は自由となります。
②プログラム中はスタジオの扉を開放した状態での実施となります。
③プログラムの内容により、ツールが必要となります。
※イベント開講により、映像プログラムの開講を変更する場合がございます。