スポーツクラブ&スパ ルネサンス 徳山

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

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:45～11:25 ベーシックエアロ 光永朋子	10:45～11:30 ヨガ 吉田照恵	登 10:15～11:15 [有料]body REmake 森戸恵美	
11:40～12:10 青竹ピクス® 光永朋子	11:45～12:15 Group Centergy 吉田照恵	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.1 松本恭恵	登 11:45～12:45 [有料]成人スクール (初級)村本美恵 (中級)長尾望
12:30～13:15 Group Power 丸本恵子	登 12:50～13:50 [有料]TRYnations Lv.4 齋藤美以菜		13:00～13:30 ビヨンドミラクル アクア 井ノ上真奈美
13:35～14:20 ZUMBA 山本智恵			登 13:40～14:40 [有料]流水スクール 松本恭恵
14:40～15:10 Group Groove 齋藤美以菜	14:25～15:05 ビヨンドボディメイク ヨガ 井ノ上真奈美		
15:30～16:15 太極拳 木塚直広		登 15:30～20:00 [有料]ジュニアスクール ※最大4コース使用	
16:25～16:40 [映像]お尻シェイプ			
16:50～17:20 [映像]Group Centergy 予約不要			
17:30～18:00 [映像]Group Core 予約不要			
18:10～18:40 [映像]バレトンソールシンセシス 予約不要			
19:10～19:40 Group Fight 松本恭恵	登 19:00～20:00 [有料]TRYnations Lv.2 南陽啓		
19:55～20:10 adidasGYM&RUN			
20:25～21:10 Group Blast トレーナー	20:25～20:40 お腹シェイプ		
21:30～22:00 UBOUND 井岡真希	登 21:00～22:00 [有料]body REmake 丸本恵子		

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:30～11:15 フラダンス 秋山聖子	10:40～11:25 温ヨガ リンパ 竹内里恵	登 10:15～11:15 [有料]body REmake 井岡真希	登 10:20～11:10 [有料]ベビースクール
11:35～12:05 ベーシックエアロ 光永朋子	登 11:45～12:15 青竹ストレッチ 竹内里恵	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.4 松本恭恵	11:15～11:45 水中ウォーキング
12:20～13:05 レギュラーエアロ 光永朋子	12:35～13:15 骨格リセットエクササイズ 竹内里恵		11:55～12:25 La·La AQUA 井ノ上真奈美
13:20～13:50 ZUMBA 井岡真希	13:35～14:20 ヨガ 高橋栄子		
14:10～14:55 Group Blast 松本恭恵	14:35～15:05 ベーシックエアロ 光永朋子		登 14:00～15:00 [有料]成人スクール (初中級)村本美恵
15:15～16:00 ヨガ 入山美樹子			登 15:30～20:00 [有料]ジュニアスクール ※最大4コース使用
16:25～16:40 [映像]お腹シェイプ			
16:50～17:20 [映像]Group Fight 予約不要			
17:30～17:45 [映像]骨格リセットエクササイズ			
17:55～18:25 [映像]ピラティス 予約不要			
19:00～19:45 UBOUND[暗闇] 松本恭恵	登 19:15～20:15 [有料]body REmake 齋藤美以菜		
20:05～20:35 Group Power 丸本恵子	20:30～20:45 お尻シェイプ		登 20:00～21:00 [有料]成人スクール (初・中級)金坂茂幸 (上級)増田剛
20:50～21:35 Group Fight 金川岳史	登 21:00～22:00 [有料]TRYnations Lv.1 トレーナー		

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:50～11:20 腰痛予防ストレッチ 井岡真希	登 10:15～11:15 [有料]body REmake 森戸恵美		登 10:20～11:10 [有料]ベビースクール
11:40～12:10 ヨガ 吉田照恵	11:30～12:10 ベーシックエアロ 佐藤知美		登 11:45～12:45 [有料]成人スクール (初級)森戸恵美 (中級)井ノ上真奈美
12:25～13:10 Group Centergy 井岡真希	12:35～13:05 バレトンソールシンセシス 吉田照恵		
13:25～14:10 ピラティス 齋藤美以菜	登 13:15～14:15 [有料]TRYnations Lv.2 南陽啓		登 13:00～14:00 [有料]流水スクール 森戸恵美
14:25～15:10 ビヨンドパワーヨガ 井ノ上真奈美	登 14:30～15:30 [有料]body REmake 竹内里恵		
15:20～15:35 [映像]お腹シェイプ			
15:45～16:15 [映像]Group Power 予約不要			
登 17:00～18:00 [有料]ジュニア空手スクール 豊田澄江	登 17:15～18:15 [有料]ジュニアダンススクール Kuma		登 15:30～20:00 [有料]ジュニアスクール ※最大4コース使用
18:15～18:45 [映像]Group Fight 予約不要			
19:20～19:50 Group Centergy 齋藤美以菜	登 19:15～20:15 [有料]TRYnations Lv.2 トレーナー		
20:05～20:50 ピラティス 齋藤美以菜	20:45～21:15 ヒップホップ Kuma		20:30～21:00 La·La AQUA 井ノ上真奈美
21:20～22:05 Group Groove 井岡真希			

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:50～11:20 イージーエアロ 滝口佳彦	10:45～11:15 ヨガ 吉田照恵	登 10:10～11:10 [有料]body REmake 松本恭恵	登 10:15～11:15 [有料]流水スクール 森戸恵美
11:35～12:15 ベーシックエアロ 滝口佳彦	11:35～12:20 バレトンソールシンセシス 吉田照恵	登 11:20～12:20 [有料]TRYnations Lv.2 井岡真希	
12:35～13:05 Group Groove 井岡真希	12:35～13:15 アロマヒーリングヨガ 井ノ上真奈美		12:15～12:45 クロール/背泳ぎ 1·3·5週目:クロール 2·4週目:背泳ぎ
13:20～13:50 バレトンソールシンセシス 井岡真希	13:30～13:45 adidasGYM&RUN		登 13:05～13:50 エンジョイマスターズ
14:05～14:50 Group Fight 松本恭恵	14:05～14:50 Group Centergy 丸本恵子		登 14:00～15:00 [有料]成人スクール (初中級)森戸恵美 (上級)村本美恵
登 15:15～19:30 [有料]カワイ体育教室	15:10～15:55 ヨガ 高橋栄子		登 15:30～20:00 [有料]ジュニアスクール ※最大4コース使用
20:00～20:30 UBOUND 佐野武生	19:45～20:15 バレトンソールシンセシス 齋藤美以菜	登 19:15～20:15 [有料]TRYnations Lv.3 金川岳史	登 20:00～21:00 [有料]成人スクール (初級)増田剛 (中級)井ノ上真奈美
20:45～21:15 Group Groove 齋藤美以菜	20:50～21:05 adidasGYM&RUN	登 20:30～21:30 [有料]TRYnations Lv.4 金川岳史	
21:30～22:15 Group Centergy 齋藤美以菜			

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
登 10:15～11:15 [有料]空手スクール 豊田澄江	登 10:20～11:20 [有料]body REmake 丸本恵子		登 9:00～12:00 [有料]ジュニアスクール ※最大4コース使用
11:30～12:10 レギュラーステップ 光永朋子	11:30～12:15 太極拳 木塚直広	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.4 松本恭恵	
12:25～13:10 レギュラーエアロ 光永朋子	登 12:40～13:40 [有料]キッズダンススクール Kuma		
13:30～14:00 UBOUND 松本恭恵		登 13:15～14:15 [有料]TRYnations Lv.3 金川岳史	
14:15～15:00 ヨガ 入山美樹子	14:30～15:00 Group Centergy 齋藤美以菜		
15:20～16:05 Group Power 丸本恵子	15:15～16:00 ピラティス 齋藤美以菜		登 13:00～18:30 [有料]ジュニアスクール ※最大4コース使用
16:20～17:05 Group Groove 齋藤美以菜	16:20～16:35 adidasGYM&RUN		
	16:50～17:05 お尻シェイプ		
17:20～18:05 Group Blast 松本恭恵			
18:20～18:50 Group Fight 金川岳史			
19:10～19:55 UBOUND[暗闇] 佐野武生	18:55～19:25 ヒップホップ Kuma		登 19:00～20:00 [有料]流水スクール 松本恭恵

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:10～10:40 [映像]Group Blast 予約不要	登 10:10～11:10 [有料]body REmake 佐野武生		登 9:00～12:00 [有料]ジュニアスクール ※最大4コース使用
11:00～11:15 [映像]adidasGYM&RUN			
11:30～12:15 ZUMBA 井岡真希	11:25～11:55 バランスコーディネーション® 竹内里恵	登 11:30～12:30 [有料]TRYnations Lv.2 佐野武生	
12:35～13:20 Group Power 丸本恵子	12:15～12:45 骨格リセットエクササイズ 竹内里恵		登 12:10～13:10 [有料]ジュニアスクール (初級)大空竜嘉 (中級)森戸恵美
	13:05～13:35 アロマヒーリングヨガ 竹内里恵	登 12:45～13:45 [有料]TRYnations Lv.1 佐野武生	
13:40～14:25 Group Fight 松本恭恵	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.3 丸本恵子		登 13:30～14:20 [有料]ベビースクール
14:40～14:55 お腹シェイプ			
15:10～15:55 Group Blast トレーナー	15:15～16:00 バランスコーディネーション® 松本恭恵		
16:10～16:55 Group Centergy 井岡真希			
17:15～18:00 UBOUND[暗闇] 井岡真希			

【スタジオプログラム定員のご案内】

【第1スタジオ】 43名(一部29名)
【第2スタジオ】 29名
※UBOUND·ストレッチポール 25名

【水曜日】早朝の映像プログラムのご案内

9:00～9:30 Group Fight
9:45～10:00 adiads GYM&RUN

【木曜日】早朝の映像プログラムのご案内

9:00～9:30 ピラティス
9:45～10:00 骨格リセットエクササイズ

【金曜日】早朝の映像プログラムのご案内

9:00～9:30 Group Fight
9:45～10:00 adidas GYM&RUN