スポーツクラブ ルネサンス 福岡香椎

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 休館日

火 TUESDAY

1階_第1スタジオ	2階_第2スタジオ	プール
	10:30~10:45 [映像]骨格リセットエクササイズ	10:00~10:45 保育園授業
11:00~11:40 ベーシックエアロ 内野理美	11:00~11:40 温ボディメイクヨガ 原井麻衣子	10:50~11:50 [有料]成人スクール(初中級)
12:00~12:30 ZUMBA 内野理美	12:05~12:50 Group Centergy 原井麻衣子	11:55~12:55 スペシャルマスターズ
13:10~13:55 Group Fight 内野理美	13:10~13:55 ヨガ 林加奈子	13:30~14:10 ミットアクア 平井公仁加
14:20~15:05 ZUMBA 城丸	14:10~14:40 ビヨンドパワーヨガ MIKA	14:30~20:30 [有料]ジュニアスクール
	15:15~15:45 [映像]Group Groove 予約不要	
	16:15~16:45 [映像]ベーシックエアロ 予約不要	
登 17:00~18:00 カワイ体操教室 幼児	17:00~17:30 [映像]Group Centergy 予約不要	
	17:45~18:15 [映像]Group Fight 予約不要	
登 18:10~19:10 カワイ体操教室 小学生	18:30~19:00 [映像]ピラティス 予約不要	
19:30~20:15 リトモス 福田扶美佳	19:30~20:00 Group Centergy 藤髙真吾	
20:30~21:15 Group Fight 國吉翼	20:20~21:05 ホットパワーヨガ 藤髙真吾	21:00~22:00 [有料]成人スクール(初級)
	21:30~22:00 [映像]癒しのヨガ 予約不要	
	22:15~22:45 [映像]バルトンソールシンセシス 予約不要	

水 WEDNESDAY

1階_第1スタジオ	2階_第2スタジオ	プール
	10:30~10:45 [映像]カラダ・うごく	10:00~10:50 [有料]親子ベビー
11:00~11:45 レギュラーエアロ 村岡智子	11:00~11:45 太極拳 村山ミーナ	
12:10~12:55 Group Groove Rin	12:10~12:50 温ボディメイクヨガ 高田侑希	11:35~12:35 [有料]成人スクール(初中級)
13:15~13:55 ベーシックエアロ 内野理美	13:10~13:55 Group Centergy 高田侑希	
14:15~15:00 Group Power 内野理美	14:10~14:55 フラダンス SAE	
	15:15~15:45 [映像]ピラティス 予約不要	
	16:00~16:30 [映像]Group Groove 映像プログラム	
登 17:00~18:00 空手教室 幼児・小学生	16:50~17:20 [映像]Group Fight 予約不要	14:30~20:30 [有料]ジュニアスクール
	17:40~18:10 [映像]バルトンソールシンセシス 予約不要	
	18:25~18:55 [映像]Group Centergy 予約不要	
登 19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.1	19:15~20:00 ZUMBA EMI	
20:15~20:45 カーディオキックボクシング[暗闇] 川路万琳	20:15~21:00 温ヨガ 林加奈子	20:30~21:30 [有料]成人スクール(初級) / 20:30~21:30 スペシャルマスターズ
登 21:00~22:00 [有料]TRYnations Lv.2	21:15~22:00 Group Groove 川路万琳	
	22:15~22:45 [映像]Group Fight 予約不要	

木 THURSDAY

1階_第1スタジオ	2階_第2スタジオ	プール
	10:30~10:45 [映像]骨格リセットエクササイズ	10:00~10:50 [有料]親子ベビー
11:00~11:45 ZUMBA 山科久実	11:00~11:45 バルトンソールシンセシス 杉原裕子	11:00~11:30 アクアビクス MIKA
12:00~12:45 チャレンジエアロ 山本純子	12:15~13:00 ビヨンドパワーヨガ MIKA	11:35~12:35 [有料]成人スクール(初級)
13:15~13:55 ベーシックエアロ EMI	13:15~13:45 腰痛予防ストレッチ 野口美幸	12:45~13:30 保育園授業
14:10~14:55 Group Centergy 野口美幸	14:10~14:55 リトモス 西ヶ開敦子	
15:15~16:00 レギュラーエアロ 宮田一輝	15:10~15:55 ヨガ 八谷くみこ	
	16:15~16:45 [映像]Group Groove 予約不要	
	17:00~17:30 [映像]Group Fight 予約不要	14:30~20:30 [有料]ジュニアスクール
	17:40~17:55 [映像]adidasGYM&RUN	
	18:05~18:35 [映像]パワーヨガ 予約不要	
	18:45~19:15 [映像]バルトンソールシンセシス 予約不要	
19:55~20:10 adidasGYM&RUN[暗闇]	19:30~20:10 温骨格リセットエクササイズ 川路万琳	
20:25~20:55 イージーエアロ 内野理美	20:30~21:00 Group Centergy 高田侑希	20:30~21:30 [有料]成人スクール(初中級)
21:15~22:00 ZUMBA 今福智美	21:15~22:00 Group Fight 内野理美	
	22:15~22:45 [映像]Group Groove 予約不要	

金 FRIDAY

1階_第1スタジオ	2階_第2スタジオ	プール
	10:30~10:45 [映像]カラダ・うごく	10:00~11:00 [有料]成人スクール(初中級)
11:00~11:40 ベーシックステップ 田中弘子	11:00~11:30 Group Fight 井上路偉	11:00~11:45 保育園授業
12:00~12:45 リトモス 山本純子	11:50~12:35 ヨガ 八谷くみこ	12:10~13:00 [有料]親子ベビー
	12:50~13:05 [映像]adidasGYM&RUN	
13:15~13:45 Group Power 國吉翼	13:20~14:00 ベーシックエアロ 山ノ内孝治	13:15~13:45 ミットアクア MIKA
14:15~15:00 フラダンス 北原安代	14:20~15:00 温骨格リセットエクササイズ 山ノ内孝治	
15:15~16:00 ZUMBA 松本梨子	15:15~16:00 ビヨンドパワーヨガ 野口美幸	
	16:15~16:45 [映像]ベーシックエアロ 予約不要	14:30~20:30 [有料]ジュニアスクール
	16:55~17:10 [映像]adidasGYM&RUN	
	17:20~17:50 [映像]バルトンソールシンセシス 予約不要	
	18:00~18:30 [映像]ベーシックエアロ 予約不要	
	18:40~19:10 [映像]Group Groove 予約不要	
19:15~20:00 チャレンジエアロ 山ノ内孝治	19:30~20:00 Group Fight 國吉翼	
20:15~21:00 Group Power 内野理美	20:20~21:05 Group Centergy 山ノ内孝治	20:30~21:30 [有料]成人スクール(初中級)
21:20~21:50 Group Blast 内野理美	登 21:25~22:25 [有料]チャレンジエアロ 山ノ内孝治	

土 SATURDAY

1階_第1スタジオ	2階_第2スタジオ	プール
	10:30~10:45 [映像]骨格リセットエクササイズ	10:00~11:00 [有料]ジュニアスクール
11:00~11:45 レギュラーエアロ 高田侑希	11:00~11:40 温ボディメイクヨガ 原井麻衣子	11:15~12:00 エンジョイマスターズ
	11:55~12:10 adidasGYM&RUN	
12:20~13:05 Group Power 國吉翼	12:25~13:10 Group Centergy 原井麻衣子	
13:25~14:10 ZUMBA 城丸	13:25~14:10 Group Fight 井上路偉	
	14:25~15:05 アロマヒーリングヨガ 野口美幸	
登 15:00~16:00 カワイ体操教室 幼児		12:00~18:00 [有料]ジュニアスクール
登 16:10~17:10 カワイ体操教室 小学生	登 16:00~17:00 [有料]TRYnations Lv.1	
	17:30~17:45 [映像]adidasGYM&RUN	
18:00~18:30 カーディオキックボクシング[暗闇] 川路万琳	18:05~18:50 Group Groove 今福智美	18:00~19:00 [有料]成人スクール(初中級)
登 18:45~19:45 [有料]TRYnations Lv.3	19:10~19:55 ZUMBA 今福智美	
	20:15~20:45 [映像]パワーヨガ 予約不要	
	20:55~21:25 [映像]Group Fight 予約不要	
	21:35~22:05 [映像]Group Centergy 予約不要	

日 SUNDAY

1階_第1スタジオ	2階_第2スタジオ	プール
	10:30~10:45 [映像]カラダ・うごく	10:00~12:00 [有料]ジュニアスクール
登 10:50~11:50 [有料]TRYnations Lv.3	11:00~11:30 [映像]Group Centergy 予約不要	
12:25~12:55 カーディオキックボクシング[暗闇] 井上路偉	12:00~12:45 ホットパワーヨガ 杉原裕子	
13:15~14:00 Group Power 奥田悠登	13:15~14:00 Group Groove 川路万琳	13:30~14:20 [有料]親子ベビー
14:20~15:05 ZUMBA 内野理美	14:15~15:00 ヨガ 戸澤佳恵	
15:20~16:05 リトモス 狭間涼子	15:15~15:30 adidasGYM&RUN	15:00~16:30 [有料]プール開放
	15:45~16:00 お腹シェイプ	
16:25~16:55 イージーエアロ 狭間涼子	16:15~17:00 Group Fight 川路万琳	
17:15~18:00 レギュラーエアロ 今福智美	17:15~18:00 Group Centergy 戸澤佳恵	17:00~18:00 [有料]成人スクール(初級)
	18:15~18:45 [映像]ピラティス 予約不要	
	18:55~19:25 [映像]Group Fight 予約不要	
	19:35~20:05 [映像]ベーシックエアロ 予約不要	
	20:15~20:45 [映像]Group Centergy 予約不要	