スポーツクラブ&スパ ルネサンス 福岡大橋

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

4階スタジオ
- 11:05～11:50 ZUMBA 田中弘子
- 12:05～12:50 Group Centergy 青木美幸
- 13:10～13:55 バランスコーディネーション® 青木美幸
- 14:10～14:55 ヨガ TORU
- 15:10～15:55 リトモス EMI
- 16:10～16:55 レギュラーエアロ 田中那央
- 19:15～20:00 Group Centergy 高田侑希
- 20:15～20:45 Group Groove 川路万琳
- 登 21:00～21:45 Group Fight 川路万琳

3階スタジオ
- 9:35～10:05 【映像】ピラティス 予約不要
- 10:15～10:45 【映像】Group Centergy 予約不要
- 11:05～11:50 温ヨガ リンパ 藤野康子
- 12:10～12:40 イージーエアロ 田中弘子
- 12:55～13:25 Group Groove 大坪恭子
- 13:40～14:25 Group Fight 大坪恭子
- 登 14:40～15:40 【有料】body REmake 松尾英裕
- 16:00～16:30 【映像】ピラティス 映像プログラム
- 16:40～16:55 【映像】お尻シェイプ 予約不要
- 17:05～17:20 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要
- 17:30～18:00 【映像】Group Fight 予約不要
- 18:10～18:25 【映像】お腹シェイプ 予約不要
- 18:35～19:05 【映像】ピラティス 予約不要
- 19:15～19:45 【映像】Group Groove 予約不要
- 20:05～20:50 温ヨガ 橋本陽子
- 登 21:00～22:00 【有料】body REmake 宮地和幸

4階PTルーム
- 登 11:15～12:15 【有料】body REmake 向依里
- 登 12:30～13:30 【有料】TRYnations Lv.1 松尾英裕
- 登 19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.1 七田健介

プール
- 12:10～12:40 アクアビクス 播磨久美子
- 登 13:00～14:00 エンジョイマスターズ 七田健介
- 14:00～15:30 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子【予約制】
- 14:30～18:30 ジュニア スイミング スクール ※最大4コース使用
- 19:45～20:25 ミットアクア 宮地和幸

水 WEDNESDAY

4階スタジオ
- 11:00～11:45 レギュラーエアロ EMI
- 12:05～12:35 リトモス EMI
- 12:50～13:20 Group Power 石田裕紀子
- 13:40～14:25 ZUMBA 城丸
- 14:40～15:10 バルトンソールシンセシス 杉原裕子
- 15:25～16:05 ベーシックエアロ 杉原裕子
- 19:15～20:00 ZUMBA 城丸
- 20:15～21:00 Group Fight 内野理美
- 21:15～22:00 チャレンジエアロ 山ノ内孝治

3階スタジオ
- 9:35～10:05 【映像】ヨガ 予約不要
- 10:15～10:45 【映像】Group Fight 予約不要
- 11:05～11:45 骨格リセットエクササイズ 山ノ内孝治
- 12:05～12:45 ベーシックエアロ 山ノ内孝治
- 13:05～13:50 フラダンス 末松利恵
- 登 14:00～15:00 【有料】body REmake 藤永ひろみ
- 15:20～16:00 アロマヒーリングヨガ 藤永ひろみ
- 16:40～16:55 【映像】お尻シェイプ 予約不要
- 17:10～17:25 【映像】お腹シェイプ 予約不要
- 17:40～18:10 【映像】Group Groove 予約不要
- 18:20～18:50 【映像】Group Fight 予約不要
- 19:30～19:50 ストレッチポール® 新宮琴美
- 20:05～20:50 レギュラーエアロ 白石正和
- 21:10～21:50 アロマストレッチ 王坤

4階PTルーム
- 登 11:15～12:15 【有料】TRYnations Lv.2 向依里
- 登 12:30～13:30 【有料】TRYnations Lv.2 松尾英裕
- 登 19:45～20:45 【有料】TRYnations Lv.2 宮地和幸
- 登 21:00～22:00 【有料】body REmake 宮地和幸

プール
- 10:00～11:30 親子ベビースクール ※ジュニアスクール
- 登 11:30～12:30 成人スイミングスクール（初級/中上級） スイミングコーチ
- 12:45～13:15 水慣れ/クロール スイミングコーチ
- 13:50～14:20 ビヨンドミラクル アクア 石田裕紀子
- 14:30～15:30 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子【予約制】
- 14:30～18:30 ジュニア スイミング スクール ※最大4コース使用
- 登 20:00～21:00 成人スイミングスクール（初級/中級） スイミングコーチ

木 THURSDAY

4階スタジオ
- 11:00～11:30 ZUMBA 内野理美
- 11:45～12:30 バランスコーディネーション® 江島久恵
- 12:45～13:30 ヨガ 橋本陽子
- 13:45～14:25 ベーシックエアロ 酒井春美
- 14:40～15:25 ZUMBA GOLD 早弥香
- 19:30～20:00 カーディオキックボクシング【初級】 大坪恭子
- 20:15～21:00 Group Centergy 山ノ内孝治
- 21:15～21:55 骨格リセットエクササイズ 山ノ内孝治

3階スタジオ
- 9:35～10:05 【映像】ピラティス 予約不要
- 10:15～10:45 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要
- 11:00～11:30 青竹ビクス® 石田裕紀子
- 11:45～12:30 Group Fight 川口千紗代
- 12:45～13:00 adidasGYM&RUN 川口千紗代
- 登 13:30～14:30 【有料】body REmake 川口千紗代
- 14:40～15:25 太極拳 村山ミーナ
- 登 16:10～17:10 カワイ体操教室【ジュニアスクール】
- 登 17:15～18:15 カワイ体操教室【ジュニアスクール】
- 18:30～19:00 【映像】Group Centergy 予約不要
- 19:15～20:00 ZUMBA 松島りえ
- 20:15～21:00 リトモス Rin
- 21:15～21:45 【映像】ピラティス 映像プログラム

4階PTルーム
- 登 11:15～12:15 【有料】body REmake 藤永ひろみ

プール
- 10:00～11:30 親子ベビースクール ※ジュニアスクール
- 登 11:30～12:30 成人スイミングスクール（初級/中級） スイミングコーチ
- 11:30～12:30 成人スイミング スクール（初級） スイミングコーチ
- 11:30～13:30 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子【予約制】
- 13:00～13:50 アクアビクス 早弥香
- 14:30～18:30 ジュニア スイミング スクール ※最大4コース使用

金 FRIDAY

4階スタジオ
- 11:10～11:55 レギュラーエアロ 村岡智子
- 12:10～12:55 チャレンジエアロ 花田純子
- 13:10～13:55 ZUMBA 宮里かおり
- 14:15～15:00 ヨガ 宮里かおり
- 15:30～16:15 ZUMBA 早弥香
- 16:30～17:15 Group Fight 早弥香
- 19:15～20:00 Group Power 大坪恭子
- 20:20～20:50 ZUMBA 山本純子
- 21:10～21:50 ベーシックエアロ 山本純子

3階スタジオ
- 9:35～10:05 【映像】Group Centergy 予約不要
- 10:15～10:45 【映像】Group Groove 予約不要
- 11:05～11:50 温ヨガ marumi
- 12:05～12:45 骨格リセットエクササイズ 藤野康子
- 13:00～13:45 バランスコーディネーション® 藤野康子
- 14:00～14:30 ヒップホップ AZUMI
- 14:45～15:15 ジャズダンス 大石素子
- 15:35～16:05 【映像】ピラティス 予約不要
- 16:15～16:30 【映像】お腹シェイプ 予約不要
- 16:40～16:55 【映像】お尻シェイプ 予約不要
- 17:05～17:35 【映像】Group Groove 予約不要
- 17:45～18:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要
- 18:10～18:40 【映像】ベーシックエアロ 予約不要
- 登 19:00～20:00 【有料】TRYnations Lv.1 松尾英裕
- 登 20:20～20:50 Group Groove 大坪恭子
- 21:05～21:50 温ヨガ TORU

4階PTルーム
- 登 11:15～12:15 【有料】TRYnations Lv.1 藤永ひろみ
- 登 12:30～13:30 【有料】body REmake 松尾英裕
- 登 14:15～15:15 【有料】body REmake 松尾英裕
- 登 20:15～21:15 【有料】TRYnations Lv.1 宮地和幸

プール
- 10:00～11:30 親子ベビースクール ※ジュニアスクール
- 登 11:30～12:30 成人スイミングスクール（初級/中級） スイミングコーチ
- 登 13:30～14:30 成人スイミングスクール（初級/中級） スイミングコーチ
- 12:45～13:25 ミットアクア 宮地和幸
- 14:30～16:00 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子【予約制】
- 14:00～19:30 ジュニア スイミング スクール ※最大4コース使用

土 SATURDAY

4階スタジオ
- 11:00～11:45 レギュラーエアロ 宮田一輝
- 12:00～12:30 リトモス 古賀五月
- 12:45～13:30 Group Power 内野理美
- 13:50～14:35 Group Fight 内野理美
- 14:50～15:35 Group Centergy 高田侑希
- 16:45～17:30 Group Blast 井上路偉

3階スタジオ
- 登 9:40～10:40 カワイ体操教室【ジュニアスクール】
- 11:00～11:30 青竹ビクス® 石田裕紀子
- 11:50～12:35 温ヨガ ASUKA
- 12:55～13:40 温ヨガ ASUKA
- 14:00～14:30 【映像】ピラティス 予約不要
- 14:40～14:55 【映像】お腹シェイプ 予約不要
- 15:05～15:20 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要
- 15:30～16:00 【映像】ベーシックエアロ 予約不要
- 16:10～16:40 【映像】Group Groove 予約不要
- 16:50～17:20 【映像】ピラティス 予約不要
- 17:30～18:00 【映像】Group Fight 予約不要

プール
- 9:00～12:00 ジュニアスイミングスクール ※最大4コース使用
- 12:20～13:00 ミットアクア 石田裕紀子
- 13:10～15:00 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子【予約制】
- 13:00～17:40 ジュニア スイミング スクール ※最大4コース使用

日 SUNDAY

4階スタジオ
- 11:00～11:45 ZUMBA 城丸
- 12:15～13:00 Group Power 大坪恭子
- 13:20～14:05 Group Fight 大坪恭子
- 14:20～15:05 チャレンジエアロ 山本純子
- 15:20～16:05 リトモス 山本純子
- 16:20～16:50 バルトンソールシンセシス 杉原裕子

3階スタジオ
- 9:35～10:05 【映像】ピラティス 予約不要
- 10:15～10:45 【映像】Group Groove 予約不要
- 11:05～11:45 温ボディメイクヨガ 高田侑希
- 12:05～12:35 Group Centergy 高田侑希
- 12:55～13:25 Group Centergy 高田侑希
- 13:40～14:10 【映像】ピラティス 予約不要
- 14:20～14:35 【映像】お腹シェイプ 予約不要
- 14:55～15:35 骨格リセットエクササイズ 藤野康子
- 15:50～16:05 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要
- 16:15～16:45 【映像】Group Fight 予約不要
- 17:10～17:55 温パワーヨガ 杉原裕子

4階PTルーム
- 登 15:45～16:45 【有料】TRYnations Lv.1 宮地和幸
- 登 17:00～18:00 【有料】body REmake 宮地和幸

プール
- 9:00～13:00 ジュニア スイミング スクール ※最大4コース使用
- 11:00～13:00 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子【予約制】
- 13:30～14:20 親子ベビースクール ※ジュニアスクール
- 登 14:30～15:30 成人スイミングスクール（初級/中級） スイミングコーチ

スタジオプログラムに関するご案内

◆定員:4階第1スタジオ　43名　　3階第2スタジオ　24名
◆定員制プログラム:15日前よりWEB or ジムカウンターにてご予約ください。
◆映像プログラム:出入り自由なので、気軽にご参加いただけます。
スクリーンに映しだされた映像を見ながら行う新感覚のプログラムです。
◆温プログラム:室温28～32℃　500ml以上のお飲み物をお持ちください。