スポーツクラブ&スパ ルネサンス 宮崎

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

火 TUESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	FTA
10:15～11:00 ヨガ 金丸裕美	10:30～11:00 イージーエアロ 八木彩	登 10:00～11:00 [有料]保育園レッスン	
11:20～11:50 ZUMBA 金丸裕美	11:20～11:50 【映像】ピラティス 予約不要	登 11:15～12:15 エンジョイマスターズ 秋吉章代	
12:10～12:55 レギュラーエアロ 金丸裕美	12:10～12:25 【映像】adidasGYM&RUN	12:20～12:50 クロール 古沢圭	
13:10～13:55 リトモス Chika	13:20～14:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 長友さやか	登 13:30～14:30 [有料]談看・機能改善スクール 佐々木寿美佳	
14:10～14:40 イージーエアロ Chika	14:20～14:50 ヨガ 池田抄祐里		
14:55～15:25 ベーシックステップ 八木彩	15:10～15:55 Group Centergy 池田抄祐里	登 15:30～20:00 [有料]ジュニアスクール	
15:50～16:35 Group Power 週替わり ※担当者は別途掲示いたします			
18:15～18:55 ベーシックエアロ 本田智子	登 18:30～19:30 [有料]body REmake 田口星乃歌		
19:10～19:40 バルトンソールシンセシス 坂元久美子			
20:00～20:45 Group Blast 竹田愛香	20:00～20:30 温アロマヒーリングヨガ 坂元久美子	登 20:00～21:00 [有料]成人スクール 津田祐介	19:45～20:00 adidasGYM&RUN
21:00～21:45 Group Fight 川本龍太			
	21:55～22:25 【映像】ヨガ 予約不要		

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	FTA
10:20～10:50 イージーエアロ SACHI	シナプソロジー 10:30～10:55 腰かけ体操 斉藤尚美	登 10:30～11:20 [有料]親子ベビースイミング 乳幼児クラス	10:50～11:05 お腹シェイプ
11:10～11:55 バルトンソールシンセシス 坂元久美子	11:15～11:45 ZUMBA SACHI	登 11:30～12:30 [有料]成人スクール 秋吉章代・友岡俊介	11:15～11:35 スライズストレッチ
12:10～12:50 レギュラーステップ 外山翔	12:00～12:45 ヨガ yuki	12:45～13:15 アクアビクス 本田恵	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.4 緒方壱旨
13:05～13:50 レギュラーエアロ 八木彩	13:00～13:45 バルトンソールシンセシス 本田智子		
14:05～14:50 ZUMBA 八木彩			14:15～14:30 adidasGYM&RUN
15:00～15:45 健美操 石川智子		登 15:30～20:00 [有料]ジュニアスクール	
	登 16:00～17:00 [有料]body REmake 田口星乃歌		
登 16:30～17:30 [有料]ジュニアダンススクール 鳥原萌未			
登 17:30～18:30 [有料]ジュニアダンススクール 鳥原萌未			
19:00～19:45 Group Centergy 長友さやか	19:10～19:40 adidasGYM&RUN 長渡涼		登 18:30～19:30 [有料]TRYnations Lv.2 竹田愛香
20:00～20:45 レギュラーエアロ 金丸裕美	20:00～20:45 ヨガ AYU		
21:00～21:45 Group Power 道下和子	21:10～21:40 ZUMBA SHOGO		

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	FTA
10:15～10:55 ベーシックエアロ 池田抄祐里		登 10:30～11:20 [有料]親子ベビースイミング	10:20～10:35 カラダ・つくる 10:50～11:10 TRXエントリー
11:15～12:00 チャレンジエアロ 日高恵利	11:30～12:00 バランスボール 杉本美智子	11:35～12:05 アクアビクス 池田抄祐里	
12:20～12:50 ストレッチポール® 杉本美智子	12:20～12:50 バルトンソールシンセシス 本田智子	登 12:15～13:15 [有料]成人スクール 友岡俊介・古沢圭	
13:10～13:55 Group Power 道下和子	13:00～13:40 ベーシックエアロ 本田智子		
14:10～14:55 ZUMBA 本田智子	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.2 田口星乃歌	登 13:30～14:30 [有料]談看・機能改善スクール 斉藤尚美	14:10～14:25 お腹シェイプ
	登 15:30～16:30 [有料]TRYnations Lv.1 長友さやか		
	17:00～17:30 【映像】Group Fight 予約不要		
登 17:30～18:30 [有料]ジュニアダンススクール 鳥原萌未		登 15:30～20:00 [有料]ジュニアスクール	
18:45～19:30 週替わりプログラム 平隆晶 ※詳細は別途掲示いたします	登 18:15～19:15 [有料]TRYnations Lv.2 伊波大		
19:45～20:15 Group Fight 緒方壱旨	登 19:30～20:30 [有料]TRYnations Lv.1 川本龍太		19:35～19:55 TRXコア
20:30～21:00 ZUMBA Mami		登 20:30～21:30 [有料]成人スクール 津田祐介	
21:10～21:50 ベーシックエアロ Mami			

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	FTA
10:20～10:50 イージーステップ 金丸裕美	10:20～10:50 Group Centergy 平隆晶	登 10:30～11:20 [有料]親子ベビースイミング 乳幼児クラス	10:20～10:35 カラダ・ほぐす 10:50～11:10 TRXエントリー
11:10～11:55 ZUMBA SHOGO	11:10～11:55 [LIVE配信]ZUMBA SHOGO	11:30～12:00 ミットアクア 斉藤尚美	
12:10～12:55 ストレッチポール® 濱砂道世	12:10～12:55 レギュラーエアロ 平隆晶	登 12:20～13:20 [有料]成人スクール 津田祐介・秋吉章代	
13:15～13:55 ベーシックエアロ 金丸裕美	13:10～13:40 ヨガ 濱砂道世		
14:10～14:40 Group Fight 髙橋百合子	14:00～14:30 健美操 石川智子		14:10～14:25 お腹シェイプ
15:00～15:45 Group Centergy 田口星乃歌	15:00～15:30 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	登 15:30～20:00 [有料]ジュニアスクール ※10:30～10:35は[ボーカル体験]のためBGMを消してお楽しみください。	
	15:50～16:20 【映像】Group Groove 予約不要		
	16:45～17:15 【映像】バルトンソールシンセシス 予約不要		
	17:30～18:00 【映像】ピラティス 予約不要		
18:30～18:45 adidasGYM&RUN[階段]	登 18:30～19:30 [有料]body REmake 甲田貴大		
19:00～19:45 Group Fight 緒方壱旨			
20:00～20:45 ZUMBA AYU	20:00～20:45 バルトンソールシンセシス 坂元久美子	登 20:00～21:00 [有料]成人スクール 友岡俊介	
21:00～21:45 レギュラーエアロ SACHI	21:00～21:40 温アロマヒーリングヨガ 坂元久美子		

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	FTA
10:15～10:55 ベーシックエアロ SACHI		登 10:00～12:00 [有料]ジュニアスクール ※9:00～12:00で実施しております。	10:20～10:35 お腹シェイプ 11:05～11:20 adidasGYM&RUN
11:15～12:00 チャレンジエアロ 金丸裕美			
12:20～13:05 Group Blast 池田抄祐里	12:25～13:10 ホットヨガ 金丸裕美	登 12:15～13:15 スペシャルマスターズ 古沢圭 / 登 12:15～13:15 エンジョイマスターズ 友岡俊介	登 12:00～13:00 [有料]TRYnations Lv.2 長友さやか
13:30～14:00 ZUMBA 坂元久美子		登 13:30～18:00 [有料]ジュニアスクール	14:00～14:20 スライストレーニング 14:30～14:45 adidasGYM&RUN
14:15～14:55 ベーシックエアロ AYU	登 14:00～15:00 [有料]TRYnations Lv.4 長渡涼		
15:15～16:00 Group Centergy 池田抄祐里	15:20～16:05 温ヨガ AYU		
	登 16:45～17:45 [有料]TRYnations Lv.1 山下敦也		
18:05～18:50 Group Power 外山翔	18:20～18:50 【映像】バルトンソールシンセシス 予約不要		
19:10～19:50 ベーシックエアロ 外山翔	19:10～19:55 リトモス Chika		
	20:05～20:35 【映像】Group Groove 予約不要		

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	プール	FTA
		登 10:00～10:30 [有料]ジュニアスクール ※8:30～10:30で実施しております。	
11:00～11:45 Group Centergy 池田抄祐里	登 11:00～12:00 [有料]TRYnations Lv.3 長渡涼	登 10:50～11:40 [有料]親子ベビースイミング	
12:00～12:45 レギュラーエアロ SACHI	12:40～13:25 ヨガ yuki	登 12:00～13:00 [有料]成人スクール 古沢圭	
13:00～13:40 ベーシックステップ SACHI			
13:55～14:40 Group Fight 緒方壱旨	13:55～14:40 [LIVE配信]Group Fight 緒方壱旨		
14:55～15:40 Group Power 外山翔	14:55～15:35 ベーシックエアロ SACHI		
16:05～16:50 Group Blast 竹田愛香	登 16:00～17:00 [有料]TRYnations Lv.2 緒方壱旨		

定員制プログラムについて

[ジム・スタジオ]WEBでの事前予約となります。
[プールクラス開始30分前より、プールカウンターにて
チケットを配布いたします。チケットをお取りの上ご参加ください。※遠出レッスンを除く

プログラム途中参加、退出について

お客様の安全性確保、プログラムの効果を最大限に感じていただく為に、
プログラム開始後の途中参加、プログラム途中での退出(水分補給は可)は
ご遠慮いただいております。予めご了承ください。

ランニングサークルのご案内

毎週水曜日　20:00～21:00
※事前にランニングサークルへのお申し込みが必要となります。
ジムトレーナーにお声掛け下さい。
※雨天、担当者不在の場合、休講になる事がございます。

ホット・温プログラム系レッスンのご案内

ホット・温プログラム系のレッスンに
ご参加される際は、発汗が予想される為、
バスタオルもしくはMyヨガマット・水分補給用
ボトルをご持参の上、ご参加ください。