スポーツクラブ ルネサンス 北戸田

2020 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。

定……定員制プログラム　¥……有料プログラム　be……ビヨンドプログラム

月 MONDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ジム
10	10:10～10:40 RPBコンディショニング30 mikko	10:00～10:20 エナジーヨガ20 【映像プログラム】 be 10:40～11:10 パワーヨガ30 Hiromi	定 9:50～10:20 水中ウォーキング30 【定員20名】 定 10:30～11:00 水慣れ30 【定員20名】	
11	10:55～11:25 RPBコントロール30 mikko	11:25～11:55 Group Centergy 30 Hiromi	定¥ 11:00～12:00 成人スイミングスクール 【初級】 鈴木	
12	11:45～12:15 ソウルダンス TERA	12:15～12:45 adidasGYM&RUN30 トレーナー	定¥ 12:00～13:00 成人スイミングスクール 【上級】 石原	
13	12:45～13:15 ステップ30(初) 桑原	13:00～13:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	13:10～14:00 アクア50 沼尾	
14	13:35～14:05 ラテンエアロ30 桑原	13:55～14:15 ファンダメンタルピラティス20 TOMO		
	14:25～14:55 バレトン30 川野	14:30～15:00 温ヨガ30 TOMO		
15	15:10～15:40 エアロ30(初) 川野	15:15～15:45 骨盤リセットエクササイズ30 TOMO	¥ 15:00～19:00 ジュニア スイミングスクール	
16	15:55～16:25 ヨガ30 川野	¥ 16:00～19:20 チアリーディングスクール 【ジュニア】		
17	16:50～17:20 SH'BAM30 【映像プログラム】			
18	17:25～17:55 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		定¥ 19:00～19:30 ジュニア パーソナルレッスン	
19	19:30～20:00 Group Centergy 30 米山	19:45～20:15 Group Fight 30 草村		
20	be 20:15～20:45 パワーヨガ30 米山	20:30～21:00 Group Fight 30 草村		
21	21:00～21:30 UBOUND30 米山 【暗闇WORKOUT】	21:15～21:45 ヨガ30 中川		
	21:45～22:15 BODYCOMBAT30			

火 TUESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ジム
10	10:10～10:40 Group Power 30 松尾	10:10～10:40 太極拳30 山崎		
11	11:05～11:35 カーディオキックボクシング30 松尾 【暗闇WORKOUT】	11:15～11:45 Group Centergy 30 Hiromi	10:30～11:20 アクア50 KOZUE 定¥ 11:30～12:30 成人スイミングスクール 【中級】 佐々木	
12	12:00～12:30 エアロ30(中) 道端			
13	12:45～13:15 エアロ30(初) 道端	13:10～13:40 ピラティス フリースタイル30byFTP 小宮		
	13:30～14:00 Group Centergy 30 道端			
14	14:20～14:50 骨盤リセットエクササイズ30 TOMO	14:15～14:45 ジャズダンス30 MAO		
15	15:05～15:35 ヨガ30 TOMO	15:40～16:10 温骨盤ほぐしヨガ30 【映像プログラム】	¥ 15:00～20:00 ジュニア スイミングスクール	
16	16:20～16:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	16:20～16:50 温肩こりほぐしヨガ30 【映像プログラム】		
17	17:00～17:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	17:00～17:30 温エナジーヨガ30 【映像プログラム】		
18	17:40～18:10 SH'BAM30 【映像プログラム】	17:40～18:10 温やすらぎヨガ30 【映像プログラム】		
19	18:20～18:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	18:20～18:50 温肩こりほぐしヨガ30 【映像プログラム】		
	19:20～19:35 お腹シェイプ15			
20	19:50～20:20 カーディオキックボクシング30 飯嶋 【暗闇WORKOUT】	20:00～20:15 カラダ・つくる15		
21	20:40～21:10 Group Power 30 坂下	20:45～21:15 ヒップホップ30 新妻	定 20:45～21:15 クロール30 【定員20名】	
	21:30～22:00 Group Fight 30 坂下	21:40～22:00 やすらぎヨガ20 【映像プログラム】		

水 WEDNESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ジム
10	10:10～10:40 ステップ30(初) 次山	be 10:10～10:40 ボディメイクヨガ30 辰己	定¥ 10:00～11:00 成人スイミングスクール 【中上級】 外山 定¥ 10:00～11:00 膝腰機能改善スクール 沼尾	
11	10:55～11:25 UBOUND30 次山	10:55～11:25 骨盤リセットエクササイズ30 神田	¥ 11:00～11:50 親子ベビースイミングスクール	
12	11:45～12:15 Group Blast 30 松尾	be 11:40～12:10 パワーヨガ30 Hiromi	12:10～12:50 アクア40 神田	
13	12:30～13:00 Group Fight 30 草村		定¥ 13:00～14:00 成人スイミングスクール 【上級】 大橋	
	13:15～13:45 UBOUND30 草村			
14	14:00～14:30 ZUMBA(30min) 長島	14:00～14:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		
	14:45～15:15 ヨガ30 中里	14:40～15:10 SH'BAM30 【映像プログラム】	¥	
15	15:30～16:00 ヨガ30 中里	15:20～15:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		
16	16:15～16:45 バランスコーディネーション30 芝田	16:00～16:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	¥ 15:00～20:00 ジュニア スイミングスクール	
17	17:15～17:45 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】			
18	17:50～18:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			
	18:25～18:55 SH'BAM30 【映像プログラム】	¥ 18:40～20:10 avex Dance Master 【ジュニア】		
19	19:30～19:45 お腹シェイプ15			
20	20:00～20:30 リトモス30 RICA	20:30～21:00 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	定¥ 20:00～21:00 成人スイミングスクール 【中上級】 大橋	
21	20:45～21:15 Group Centergy 30 見目	21:20～21:50 ZUMBA(30min) 木村		
	21:30～22:00 UBOUND30 見目 【暗闇WORKOUT】			

木 THURSDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ジム
10	10:10～10:40 エアロ30 山川	10:10～10:40 太極拳30 水谷	定¥ 10:00～11:00 成人スイミングスクール 【初級】 外山	
11	10:55～11:25 バランスコーディネーション30 山川	11:15～11:45 Group Fight 30 鈴木	定¥ 11:00～12:00 成人スイミングスクール 【中級】 大橋	
	11:40～12:10 バランスコーディネーション30 山川			
12		12:00～12:30 Group Centergy 30 Hiromi	定¥ 12:00～13:00 エンジョイマスターズ60	
13	12:30～13:00 リトモス30 大平	12:45～13:15 温ボディメイク ヨガ30 Hiromi		
	13:15～13:45 Group Power 30 坂下	13:30～14:00 骨盤リセットエクササイズ30 大平	定¥ 13:15～14:15 膝・腰機能改善スクール 沼尾	
14	14:10～14:40 UBOUND30 見目 【暗闇WORKOUT】	14:15～14:45 ヨガ30 千葉		
15	15:00～15:30 RPBコントロール30 幸恵	15:00～15:30 骨盤リセットエクササイズ30 大平	¥	
16	15:45～16:15 エアロ30(中) 芝田	¥ 16:30～18:35 avex Dance Master 【ジュニア】	¥ 15:00～19:00 ジュニア スイミングスクール	
17	16:30～17:00 バランスコーディネーション30 芝田			
18	18:55～19:25 ヨガ30 高田			
19			定¥ 19:00～19:30 ジュニア パーソナルレッスン	
20	19:45～20:15 Group Fight 30 高田	19:40～20:10 リトモス30 茂木		
	20:35～21:05 Group Fight 30 高田	20:25～20:55 エアロ30(初) 茂木	定 20:45～21:15 背泳ぎ30 【定員20名】	
21	21:20～21:50 リトモス30 茂木	21:20～21:50 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		

金 休館日

土 SATURDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ジム
10	9:45～10:15 ヨガ30 中里	10:10～10:40 バレトン30 神田	¥ 9:00～12:00 ジュニア スイミングスクール	
11	10:30～11:00 ヨガ30 中里	11:15～11:45 温ヨガ リンパ30 Hiromi		
12	11:15～11:45 エアロ30(初) 神田	12:00～12:30 温パワーヨガ30 Hiromi		
	12:00～12:15 adidasGYM&RUN15			
13	12:35～13:05 Group Power 30 松尾	12:45～13:15 Group Fight 30 草村		
14	13:30～14:00 Group Fight 30 坂下	13:30～14:00 SH'BAM30 【映像プログラム】	¥	
	14:30～15:00 ヨガ30 中川	14:05～14:35 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		
		14:40～15:10 SH'BAM30 【映像プログラム】		
15	15:15～15:45 バランスコーディネーション30 山川	15:15～15:45 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	13:30～17:30 ジュニア スイミングスクール	
16	16:00～16:30 ステップ30(初) 山川	15:50～16:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		
		16:25～16:55 SH'BAM30 【映像プログラム】		
17	16:45～17:15 ステップ30(中) 山川	17:00～17:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	定¥ 17:30～18:00 ジュニア パーソナルレッスン	
18	17:45～18:15 骨盤リセットエクササイズ30 美幸	18:00～18:30 SH'BAM30 【映像プログラム】		
19	18:30～19:00 ヨガ30 美幸	18:35～19:05 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		
	19:15～19:45 Group Fight 30 川上	19:10～19:40 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		
20	20:05～20:35 Group Power 30 草村			

日 SUNDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ジム
10	10:00～10:20 エナジーヨガ20 【映像プログラム】	10:05～10:35 バランスコーディネーション30 芝田	¥ 10:10～11:00 親子ベビースイミングスクール	
11	10:40～11:10 ステップ30(中) 山口	11:00～11:15 カラダ・うごく15		
	11:25～11:55 エアロ30(中) 山口	11:45～12:15 ヨガ30 Sayu	¥ 11:10～11:50 アクア40 芝田	
12	12:10～12:40 エアロ30(初) 山口		定¥ 12:00～13:00 スペシャルマスターズ60	
13	13:00～13:30 Group Centergy 30 見目	13:00～13:30 温骨盤ほぐしヨガ30 【映像プログラム】	定¥ 13:00～14:00 成人スイミングスクール 【初中級】 倉重	
	13:45～14:15 カーディオキックボクシング30 川上 【暗闇WORKOUT】	13:35～14:05 温肩こりほぐしヨガ30 【映像プログラム】		
14	14:30～15:00 Group Blast 30 見目	14:30～15:00 ヨガ30 高田		
15	15:20～15:50 Group Fight 30 高田	15:20～15:50 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		
16	16:10～16:40 Group Fight 30 高田	16:10～16:40 肩こりほぐしヨガ30 【映像プログラム】		
17	17:00～17:30 UBOUND30 次山	16:50～17:20 骨盤ほぐしヨガ30 【映像プログラム】		
18	17:45～18:15 UBOUND30 次山	17:30～18:00 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】		

【無料】アウトドア　プログラム

土曜日　15:00～16:00　ラン&ジョグ60
ご参加希望の方は、2階フロント前にお集まりください。

スタジオ参加される方へ

■スタジオプログラム(映像プログラム除く)は全て定員制及びチケット制となります。【Aスタジオ:20名・Bスタジオ10名】
■プログラムチケット配布はプログラム開始30分前よりジムカウンターにて配布開始となります。
■プログラムチケット配布お待ちの方は、チケット配布開始5分前より床の整列シールを目安にお並びください。
■スタジオプログラム参加者の間隔確保の為、床シールを目安にご参加ください。
■手指や使用したツールの消毒にご協力ください。※消毒液と除菌シートを設置しています。