フィットネスクラブ ルネサンス 新浦安

2023 01▸03 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 MONDAY

スタジオ	芝
10:10~10:40 顔すっきりヨガ30 映像プログラム	登 10:30~11:30 body REmake 藤野祐美
11:00~11:45 温ヨガ45 三浦由季	12:00~12:15 カラダ・つくる15
12:05~12:50 ZUMBA(45min) 加藤美恵	12:30~12:45 リフレッシュストレッチ15
13:10~13:25 偶数月:肩二の腕シェイプ15 奇数月:下半身シェイプ15	
13:35~13:50 お腹シェイプ15	14:00~14:20 ストレッチポール®20
14:10~14:30 肩こりほぐしヨガ20 映像　途中入退場可	
14:55~15:40 ホットヨガ45 原裕子	
19:30~20:00 ZUMBA(30min) 北井美紀	登 19:45~20:45 TRYnations Lv.3 花城翼
20:20~20:50 Group Power 30 青木貴寛	
21:10~21:40 Group Fight 30 花城翼	

火 TUESDAY

スタジオ	芝
10:20~10:40 ストレッチポール®20	登 10:30~11:30 body REmake 河崎秀江
11:00~11:30 ピラティス30 紫保	
11:50~12:35 バレトン ソールシンセシス45 紫保	登 12:00~13:00 TRYnations Lv.1 渡邊明仁
12:55~13:40 ZUMBA(45min) 加藤美恵	13:30~13:45 カラダ・つくる15
14:00~14:30 ボディメイクヨガ30 藤野祐美	登 14:00~15:00 TRYnations Lv.2 渡邊明仁
14:50~15:35 Group Centergy 45 宇野梨花	
19:30~20:15 ホットヨガ45 よしえ	登 19:30~20:30 TRYnations Lv.2 釘井玲雄
20:35~21:05 Group Fight 30 渡邊明仁	
21:25~21:45 HEAT-HIIT20 花城翼	

水 WEDNESDAY

スタジオ	芝
10:15~11:00 ヨガ45 若松由貴子	
11:15~12:00 ヨガ45 若松由貴子	登 11:00~12:00 TRYnations Lv.2 藤野祐美
12:25~12:40 adidasGYM&RUN15	
13:00~13:30 骨格リセットエクササイズ30 三浦由季	登 12:30~13:30 body REmake 横田理恵
13:50~14:30 ボディシェイプ40 藤井直子	
14:50~15:20 ベーシックステップ30 藤井直子	
19:10~19:55 ZUMBA(45min) 加藤美恵	19:30~19:45 adidasGYM&RUN15
20:15~21:00 Group Power 45 小林達矢	登 20:00~21:00 TRYnations Lv.1 青木貴寛
21:20~21:50 Group Fight 30 花城翼	

木 休館日

金 FRIDAY

スタジオ	芝
10:15~10:35 ストレッチポール®20	10:50~11:10 KOBA☆トレ20　~体幹・基礎~
10:55~11:40 バランスコーディネーション45 山口広美	11:20~11:35 青竹ピクス®15
12:00~12:30 ベーシックステップ30 山口広美	登 12:00~13:00 TRYnations Lv.1 河崎秀江
12:55~13:25 温ヨガ30 野村祐子	
13:45~14:15 ホットヨガ30 野村祐子	登 13:30~14:30 body REmake 河崎秀江
14:35~15:05 adidasGYM&RUN30 青木貴寛	
19:00~19:45 Group Centergy 45 米山美樹	登 19:30~20:30 TRYnations Lv.1 千葉顕士
20:05~20:50 Group Fight 45 青木貴寛	
21:10~21:30 HEAT-HIIT20 釘井玲雄	

土 SATURDAY

スタジオ	芝
10:00~10:45 イベントプログラム 優先スペース	
11:20~12:05 リトモス45 RICA	登 11:00~12:00 TRYnations Lv.2 釘井玲雄
12:25~12:55 骨格リセットエクササイズ30 紫保	登 12:30~13:30 TRYnations Lv.1 釘井玲雄
13:15~14:00 ピラティス45 紫保	
14:20~15:05 Group Fight 45 青木貴寛	
15:25~16:10 Group Power 45 青木貴寛	
16:30~17:00 腰痛予防ストレッチ30 映像プログラム	

日 SUNDAY

スタジオ	芝
10:20~11:05 Group Centergy 45 宇野梨花	登 11:00~12:00 TRYnations Lv.1 花城翼
11:25~11:55 Group Power 30 渡邊明仁	
12:15~13:00 Group Fight 45 渡邊明仁	登 12:30~13:30 TRYnations Lv.3 花城翼
13:20~13:40 肩こりほぐしヨガ20 映像　途中入退場可	13:45~14:00 お腹シェイプ15
14:00~14:45 ホットヨガ45 紫保	14:50~15:05 adidasGYM&RUN15
15:05~15:35 ホットヨガ30 紫保	登 15:30~16:30 TRYnations Lv.2 千葉顕士

hacomonoご予約時のお願い

より多くの方がご参加いただけるよう、同レッスンが続くクラスは
どちらかひとつのご予約にしていただきますようお願いします。
当日空きがございましたら、もう一方のクラスもご参加いただけます。

プログラムご参加にあたり

スタジオ:WEB予約システム
芝:開始30分前からフロントにてチケット配布
【映像】プログラムは、ご予約せずにご参加いただけます。