

※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 休館日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	スタジオ	スカッシュコート	プール	スタジオ	スカッシュコート	プール	スタジオ	スカッシュコート	プール	スタジオ	スカッシュコート	プール	スタジオ	スカッシュコート	プール	スタジオ	スカッシュコート	プール
10	10:15~10:45 ヨガ30 佐々木麻衣 【定員20名】			10:10~10:40 エアロ30(中) 飯田遼子 【定員20名】			10:15~10:45 エアロ30(初) 宮田さや香 【定員20名】			10:10~10:40 ZUMBA(30min) 吉川麻美 【定員20名】			10:10~10:40 エアロ30(中) 田部百合恵 【定員20名】			10:10~10:40 エアロ30(中) 山形あや 【定員20名】		
11		10:15~11:15 スイミングスクール (初級) (中級) 岡田泰子 【定員8名】					10:15~11:15 スイミングスクール (初級)											
12	11:25~11:55 ハルトン30 大久保美代子 【定員20名】			11:10~11:40 ボディクリエイト30 藤本美保 【定員20名】	11:00~12:00 スカッシュコート 入門		11:00~11:30 骨格/水泳エクササイズ30 山田有紀乃 【定員20名】	11:00~12:00 スカッシュコート 初・中級		11:05~11:35 健康大極拳30 長沖不二子 【定員20名】			11:10~11:40 ダンス/コーディネーション30 西脇恵子 【定員20名】	11:00~11:45 スカッシュ 体験レッスン		11:10~11:40 エアロ30(中) 工藤久美子 【定員20名】	11:20~12:20 スカッシュコート 初・中級	11:30~12:30 スイミングスクール (初級)
13	12:20~12:50 エアロ30(初) 山中康巨 【定員20名】			12:20~12:50 エアロ30(初) 藤本美保 【定員20名】			12:50~13:20 フラダンス30 タエカ 【定員20名】	12:10~12:40 スカッシュコート 初級		12:15~12:45 リトモス30 RICA 【定員20名】			12:10~12:40 エアロ30(初) 西脇恵子 【定員20名】	12:20~12:50 3/4ラリー	12:25~12:55 adidasGYM&RUN30 山田有紀乃 【定員8名】	12:20~12:50 リトモス30 RICA 【定員20名】		
14	13:10~13:40 ステップ30(中) 山中康巨 【定員20名】			13:10~13:40 ヨガ30 佐々木麻衣 【定員20名】	13:10~13:40 ヨガ30 佐々木麻衣 【定員20名】		13:00~14:00 スイミングスクール (中級) (上級)	13:00~14:00 スカッシュコート 初級		13:00~13:30 3/4ラリー	13:00~13:30 3/4ラリー	13:00~13:30 Group Fight 30 奏翼 【定員20名】	13:00~14:00 スカッシュコート 入門		13:20~14:10 アクア50 上村幸子 【定員25名】	13:15~13:45 ヨガ30 中曾根きよみ 【定員20名】	12:30~13:40 スカッシュコート 中級①	12:45~13:45 スイミングスクール (中級)
15	14:10~14:40 Group Power 30 奏翼 【定員20名】	14:10~15:10 スカッシュコート 初・中級		14:20~14:50 ZUMBA(30min) 藤本美保 【定員20名】	14:30~15:00 3/4ラリー		14:05~14:45 アクア40 森昌子 【定員25名】		14:40~15:20 アクア40 河崎優美子 【定員25名】	14:05~14:35 エアロ30(中) 宮田さや香 【定員20名】	14:10~15:10 スカッシュコート 初・中級	14:30~15:20 アクア50 洗澤かおる 【定員25名】	14:10~15:10 スカッシュコート 初級		14:30~15:00 Group Power 30 長友明希 【定員20名】	14:10~15:10 スカッシュコート 初級		
16	15:10~15:40 ダンス/コーディネーション30 西脇恵子 【定員20名】			15:10~15:40 ステップ30(初) 富岡真広 【定員20名】	15:10~16:00 スカッシュコート 学生		15:00~16:00 スイミングスクール (初心者)			15:05~15:35 ヨガ30 中曾根きよみ 【定員20名】			15:20~16:20 スカッシュコート 初・中級		15:25~15:55 Group Blast 30 柴村宏輝 【定員20名】	15:20~16:20 スカッシュコート 入門		
17	16:30~17:00 ヨガ30 周田洋子 【定員20名】			16:45~17:15 adidasGYM&RUN30 山田有紀乃 【定員20名】	16:40~17:30 スカッシュコート 学生		16:15~17:00 インジョイマスターズ45 (要登録)			16:15~16:45 ヨガ30 米沢八重子 (第4週目/パワー・ヨガ) 【定員20名】	16:40~17:30 スカッシュコート 学生	16:20~16:50 Group Power 30 赤星要 【定員20名】	16:30~17:30 スカッシュコート 初・中級		16:20~16:50 Group Centergy 30 田中智子 【定員20名】	16:30~17:30 スカッシュコート 初・中級		
18	17:30~18:20 スカッシュコート 学生			18:25~18:55 ステップ30(中) MASARU 【定員20名】	18:00~18:50 スカッシュコート 学生		18:30~19:30 スイミングスクール (中級)			17:40~18:30 スカッシュコート 学生		18:00~19:00 スイミングスクール (初級)	17:00~18:00 スカッシュコート 入門		18:10~18:40 Group Power 30 奏翼 【定員30名】	18:00~19:00 スカッシュコート 初級	18:00~19:00 スイミングスクール (上級)	
19	18:40~19:10 エアロ30(中) 周田洋子 【定員20名】	18:30~19:30 スカッシュコート 入門		19:35~20:05 リトモス30 右田香織 【定員20名】	19:00~20:00 スカッシュコート 入門		19:00~20:00 スペシャルマスターズ60 (要登録)			19:00~19:30 Group Blast 30 赤星要 【定員20名】	19:00~19:30 Group Centergy 30 妹尾千絵子 【定員20名】	19:30~20:00 ヨガ30 大塚りか子 【定員20名】	19:05~19:35 Group Fight 30 赤星要 【定員20名】		19:00~20:00 スペシャルマスターズ60 (要登録)			
20	19:50~20:20 ZUMBA(30min) 田原道広 【定員20名】	19:40~20:40 スカッシュコート 初級		20:30~21:00 Group Power 30 長友明希 【定員20名】	20:05~21:05 スカッシュコート 中級		20:00~21:00 スイミングスクール (中級) (上級)			19:55~20:25 エアロ30(中) 藤本美保 【定員20名】	20:00~21:00 スカッシュコート 初級	20:40~21:10 協栄シェイプボクシング30 山形あや 【定員20名】	20:00~20:30 Group Centergy 30 杉野明美 【定員20名】	19:10~20:20 スカッシュコート 中級①				
21	20:45~21:15 Group Fight 30 奏翼 【定員20名】			21:10~21:55 スカッシュコート			21:15~22:15 スイミングスクール (初級)			20:55~21:25 ステップ30(中) 藤本美保 【定員20名】	20:30~21:40 スカッシュコート 中級①	21:40~22:10 ZUMBA(30min) 飯田遼子 【定員20名】						
22	21:55~22:25 adidasGYM&RUN30 甲斐美那美 【定員20名】			21:45~22:15 Group Fight 30 奏翼 【定員20名】						21:55~22:25 カーディオキックボクシング30 柴村宏輝 【定員20名】								

プログラムスケジュール表配布終了

プログラムスケジュールは
MYルネサンスやホームページにて
いつでもご確認いただけます。