2020年８-9月 特別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。

※コロナウイルス感染拡大予防のため、プログラム時間・参加人数の制限、および手指やツールの消毒などにご協力をお願いいたします。
※全てのプログラムが定員制となっております。

・・・通常プログラム　¥ ・・・有料・会員制プログラム

火曜日

スタジオ	スカッシュコート	プール
10:15～10:45 ヨガ30 Kanako		¥ 10:30～11:30 スイミングスクール 中級 高木匠
11:25～11:55 エアロ30 keiko	¥ 11:50～12:50 マットピラティススクール 廣瀬雅美	¥ 11:40～12:25 水中ウォーキング45 遠藤正樹 ※当日11：00まで受付可能 詳細はスタッフまでお尋ねください
12 :10～12:40 ステップ30 keiko		
12:55～13:25 Group Blast 30 keiko	¥ 13:05～14:05 スカッシュスクール 初心・初級 古川順	13:15～14:15 エンジョイマスターズ60 高木匠 ※登録制
13:40～14:10 バレトン30 keiko		
14:30～15:00 RPBコントロール30 佐久間由佳	¥ 14:20～15:20 スカッシュスクール 初心・初級 古川順	14:30～15:10 アクア40 里見百合香
15:50～16:20 アロマヒーリングヨガ30 高野奏	¥ 15:35～16:35 スカッシュスクール 中上級 古川順	
17:15～17:45 BARRE30 【映像プログラム】		
17:50～18:20 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		
18:30～19:00 CXWORX30 【映像プログラム】		
19:30～20:00 Group Power 30 工藤真豪		
20:20～20:50 ファイティングビート30 工藤真豪		20:00～21:15 スペシャルマスターズ75 練習コース 担当なし ※登録制
21:10～21:40 SH'BAM30 【映像プログラム】	¥ 21:20～22:20 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	
21:45～22:15 CXWORX30 【映像プログラム】		

水曜日

スタジオ	スカッシュコート	プール
10:30～11:00 ZUMBA(30min) 佐々木光		10:40～11:10 バラエティアクア30 袰島邦子
11:30～12:00 Group Power 30 鈴木美穂		11:15～11:45 アクア30 袰島邦子
12:30～13:00 Group Fight 30 高木匠		
13:30～14:00 ヨガ30 加藤尚子		13:30～14:30 エンジョイマスターズ60 間力田 ※登録制
14:45～15:15 バランスコーディネーション30 佐伯京子		14:40～15:30 サイトウ・テツヤ
15:40～16:10 ステップ30 佐伯京子		
16:35～17:05 Group Centergy 30 彌生舞貴		
17:20～17:50 SH'BAM30 【映像プログラム】		
17:55～18:25 BARRE30 【映像プログラム】		
18:30～19:00 CXWORX30 【映像プログラム】		
19:15～19:45 ボディメンテナンス30 池川亜矢子	¥ 19:20～20:20 スカッシュスクール 初級 古川順	
20:30～21:00 ZUMBA(30min) YUMI		
21:30～22:00 Group Centergy 30 神田樹里	¥ 21:20～22:20 スカッシュスクール 初心・初級 村井晃名・古川順	¥ 21:30～22:30 スイミングスクール 中級 神蔵陽介
22:20～22:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		

木曜日

スタジオ	スカッシュコート	プール
10:30～11:00 エアロ30 小東勇太		
11:20～11:50 ステップ30 小東勇太		11:00～11:30 アクア30 松本有加
12:30～13:00 Group Centergy 30 松本有加		
13:30～14:00 Group Power 30 鈴木美穂		13:00～14:00 エンジョイマスターズ60 練習コース 担当なし ※登録制
14:20～14:50 アロマストレッチ30 丸橋愛美		14:20～14:50 アクア30 高瀬みゆき
15:15～15:45 ヨガ30 高瀬みゆき		
¥ 16:30～17:30 【ジュニアスクール】 チアリーディング キッズ		
¥ 17:35～18:35 【ジュニアスクール】 チアリーディング ジュニア		
19:45～20:15 Group Centergy 30 松本有加		
20:45～21:15 Group Power 30 渋谷拓太朗	¥ 20:20～21:20 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	20:00～21:00 スペシャルマスターズ60 練習コース 担当なし ※登録制
21:45～22:15 Group Fight 30 渋谷拓太朗		
22:20～22:50 SH'BAM30 【映像プログラム】		

金曜日

スタジオ	スカッシュコート	プール
10:15～10:45 ヨガ30 Yumi		¥ 10:50～11:50 スイミングスクール 中級 高木匠
11:00～11:30 BARRE30 【映像プログラム】	¥ 11:00～12:00 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	
11:50～12:20 エアロ30 里見一成		
12:40～13:10 ステップ30 里見一成		
13:45～14:15 ロー&シェイプ30 渡辺俊治郎		14:00～14:30 バラエティアクア30 手塚寛子
14:30～15:00 ZUMBA(30min) 渡辺俊治郎		14:40～15:10 アクア30 手塚寛子
15:20～15:50 RPBコントロール30 浜田亜希	¥ 15:15～16:15 【ジュニアスクール】 カワイ体操教室 年少・年中	
16:30～17:00 アロマヒーリングヨガ30 高野奏	¥ 16:30～17:30 【ジュニアスクール】 カワイ体操教室 年中・年長	
¥ 17:25～18:25 【ジュニアスクール】 avex Dance Master 小学生	¥ 17:40～18:40 【ジュニアスクール】 カワイ体操教室 小学生	
¥ 18:30～19:20 【ジュニアスクール】 avex Dance Box 小学生		
19:40～20:10 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	¥ 19:40～20:40 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	
20:30～21:00 Group Fight 30 遠藤正樹		20:00～21:15 スペシャルマスターズ75 神田樹里 ※登録制
21:45～22:15 ZUMBA(30min) 小野藤克		

土曜日

スタジオ	スカッシュコート	プール
10:20～10:50 ヨガ30 加藤尚子		10:45～11:15 SPLASH BURN30 鈴木美穂
11:45～12:15 Group Power 30 松本有加		
12:45～13:15 Group Fight 30 高木匠		
13:50～14:20 Group Blast 30 丸橋愛美	¥ 14:00～15:00 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	¥ 14:00～15:00 スイミングスクール 初中級 神田樹里
14:50～15:20 Group Power 30 遠藤正樹	¥ 15:45～16:45 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	¥ 16:00～17:00 スイミングスクール 初級 神田樹里
16:05～16:35 エアロ30 谷内里佳		
17:10～17:40 Group Fight 30 高野奏	¥ 17:00～18:00 スカッシュスクール 初級 古川順	
18:10～18:40 Group Centergy 30 倉又由紀子	¥ 18:15～19:15 スカッシュスクール 初級 古川順	
19:20～19:50 CXWORX30 【映像プログラム】	¥ 19:30～20:30 スカッシュスクール 初中級 古川順	
19:55～20:25 SH'BAM30 【映像プログラム】		
20:30～21:00 BARRE30 【映像プログラム】		

日曜日

スタジオ	スカッシュコート	プール
10:30～11:00 Group Centergy 30 彌生舞貴		¥ 11:00～12:00 スイミングスクール 中級 神田樹里
12:00～12:30 Group Power 30 天翔		¥ 12:15～13:15 スイミングスクール 初級 神田樹里
13:15～13:45 ファイティングエクササイズ30 野上香織		
14:30～15:00 ヨガ30 MARI		
15:45～16:15 ZUMBA(30min) 米山充彦		
16:45～17:15 Group Fight 30 天翔	¥ 17:05～18:05 スカッシュスクール 初心・初級 松岡浩太・古川順	
17:45～18:15 Group Centergy 30 神田樹里		
18:30～19:00 CXWORX30 【映像プログラム】	¥ 18:20～19:20 スカッシュスクール 初級 松岡浩太・古川順	

【レッスン参加について】 ※お1人様1か所スタジオ前設置の参加表からご希望の場所のマグネットをお取りください。

◆受付開始／プログラム開始30分前　　◆受付場所／スタジオ前
◆お待ちいただく場合は、記入開始5分前より、間隔を空けてお願いいたします。
スペースに限りがありますのでお待ちいただけない場合はご了承ください。

【スタジオへの入場について】

◆前プログラム終了後、スタジオ換気を行った後に入場ご案内とさせていただきます。
◆入場開始前にはスタジオ付近にお並びにならないようお願いします。

【3密を避けるためのお願い】

◆扉や窓などで常時換気しておりますので、室温や音量などの調節にご協力ください。
◆ソーシャルディスタンス確保のため、床のシールを目安に位置をお決めください。
◆参加者同士やインストラクターとの会話やプログラム中の発声自粛にご協力ください。

スポーツクラブ ルネサンス 三軒茶屋

◆営業時間／【火～金】10:00～23:30　【土】10:00～22:00　【日】10:00～20:00
◆休館日／月曜日　　◆TEL／03-5481-8504