2020年8月～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およびチケット制となっております。

□ ・・・黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

¥ ・・・有料プログラム

月曜日

第１スタジオ	第２スタジオ
10:20～11:05 ヨガ45 甲斐田有希	10:20～10:35 モーニングストレッチ15
	11:10～11:40 ZUMBA GOLD(30min) 狩俣有美
11:35～12:15 骨格リセットエクササイズ40 甲斐田有希	
	12:10～12:25 カラダ・つくる15
12:30～13:00 Group Fight 30 甲斐田有希	12:40～13:20 アロマヒーリングヨガ40 小杉直子
13:30～14:15 RPBコントロール45 mikiko	13:40～14:10 エアロ30 藤井美恵
14:30～15:00 adidasSHINDO30 佐々木愛奈	14:25～15:10 パワーヨガ45 藤井美恵
15:15～15:45 リトモス30 MAYU	
16:30～17:00 SH'BAM30 【映像プログラム】	
17:05～17:35 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	
17:40～18:10 CXWORX30 【映像プログラム】	
18:30～18:45 adidasGYM＆RUN15【暗闇】	
19:00～19:45 Group Centergy 45 道端恵美	19:00～19:30 エアロ30 石井清美
	19:45～20:15 ZUMBA(30min) 石井清美
20:15～20:45 Group Power 30 石井優花	
	20:55～21:15 ストレッチポール®20
21:05～21:35 Group Fight 30 佐々木愛奈	
	21:30～22:10 温アロマヒーリングヨガ40 平野愛結

水曜日

第１スタジオ	第２スタジオ
10:20～10:35 シナプソロジー15	10:20～11:05 太極拳45 鈴木咲子
10:50～11:20 エアロ30 藤井直子	
11:45～12:30 バランスコーディネーション45 藤井直子	11:40～12:25 温ヨガリンパ45 伊藤純子
12:45～13:15 Group Power 30 佐々木真澄	12:40～13:20 骨格リセットエクササイズ40 小澤登
13:35～14:20 Group Centergy 45 福山美希	13:35～14:05 エアロ30 小澤登
	14:30～14:45 adidasGYM＆RUN15
14:35～15:20 ヨガ45 小澤登	15:00～15:45 フラダンス45 池ノ谷祐美
	16:00～16:45 ヨガ45 ジュンコ
	18:00～18:30 温パワーヨガ30 【映像プログラム】
18:40～19:10 Group Power 30 畑岡秀一郎	18:45～19:25 温アロマヒーリングヨガ40 平野愛結
19:30～20:00 Group Fight 30 畑岡秀一郎	19:40～20:20 骨格リセットエクササイズ40 中村達也
20:30～21:15 Group Centergy 45 佐々木真澄	20:35～21:05 リトモス30 中村達也
21:30～22:00 adidasGYM＆RUN30 増井文哉	21:50～22:20 ストレッチポール®30 【映像プログラム】

木曜日

第１スタジオ	第２スタジオ
10:30～11:15 バランスコーディネーション45 守屋郁子	10:20～11:05 太極拳45 得字弘美
11:30～12:15 RPBコントロール45 大塚千草	11:30～12:15 ヨガ45 守屋郁子
12:40～13:10 adidasSHINDO30 久保田恭平	12:45～13:00 お腹シェイプ15
13:25～13:55 Group Fight 30 榎美海	13:15～13:45 バレトン30 本田麗
14:15～14:45 UBOUND30 久保田恭平	14:00～14:30 骨格リセットエクササイズ30 神田知子
15:00～15:30 UBOUND30 久保田恭平	14:45～15:15 ヨガ30 神田知子
16:00～16:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	
16:35～17:05 CXWORX30 【映像プログラム】	
18:30～19:00 UBOUND30 佐々木真澄	
19:15～20:00 Group Centergy 45 滝口まゆみ	19:05～19:50 RPBコントロール45 大塚千草
20:15～20:45 Group Fight 30 岩井望美	20:05～20:20 adidasGYM＆RUN15
21:00～21:30 Group Fight 30 岩井望美	20:35～21:20 ヨガ45 Yumi
21:45～22:15 Group Power 30 伊藤和登	21:35～22:05 温ストレッチポール®30 【映像プログラム】

金曜日

第１スタジオ	第２スタジオ
10:20～10:50 エアロ30 美幸	10:20～10:35 モーニングストレッチ15
	10:55～11:25 ZUMBA(30min) 中塚奈々
11:15～11:45 ヨガ30 美幸	11:40～12:10 ZUMBA(30min) 中塚奈々
12:00～12:30 骨格リセットエクササイズ30 美幸	
12:45～13:30 Group Centergy 45 滝口まゆみ	12:25～12:55 エアロ30 中塚奈々
13:45～14:00 adidasGYM＆RUN15	13:10～13:55 フラダンス45 吉田文乃
14:15～14:45 エアロ30 倉橋照美	14:10～14:30 ストレッチポール®20
15:05～15:50 バランスコーディネーション45 倉橋照美	14:45～15:30 温ヨガリンパ45 小杉直子
	15:45～16:15 温アロマストレッチ30 小杉直子
	16:30～17:00 温顔すっきりヨガ30 【映像プログラム】
	17:15～17:45 BODYBALANCE30 【映像プログラム】
	17:50～18:20 SH'BAM30 【映像プログラム】
18:45～19:15 Group Fight 30 久保田恭平	18:40～19:10 エアロ30 道端恵美
19:30～20:15 Group Centergy 45 道端恵美	19:45～20:15 バレトン30 元吉清美
20:30～21:00 UBOUND30 佐々木真澄	20:45～21:30 ヨガ45 斉藤佳美
21:20～21:50 UBOUND30 久保田恭平	22:00～22:20 ストレッチポール®20

土曜日

第１スタジオ	第２スタジオ
10:30～11:15 Group Centergy 45 福山美希	10:20～10:35 モーニングストレッチ15【映像】
	10:50～11:20 Group Fight 30 榎美海
11:30～12:00 Group Power 30 久保田恭平	11:45～12:25 骨格リセットエクササイズ40 滝口まゆみ
12:20～12:50 adidasGYM＆RUN30【暗闇】 福山美希	12:40～13:20 温アロマストレッチ40 滝口まゆみ
13:05～13:50 ヨガ45 ジュンコ	
14:10～14:40 UBOUND30 佐々木真澄	13:45～14:15 deepWORK®30 Kanako
15:00～15:30 UBOUND30 佐々木真澄	14:30～15:00 deepWORK®30 Kanako
15:50～16:35 RPBコントロール45 浜田亜希	15:15～15:45 ZUMBA(30min) 加藤美恵
16:50～17:20 エアロ30 石井清美	16:00～16:40 温アロマヒーリングヨガ40 小杉直子
	16:55～17:10 adidasGYM＆RUN15
17:45～18:15 Group Fight 30 佐々木愛奈	17:30～18:00 温顔すっきりヨガ30 【映像プログラム】
18:30～19:15 Group Centergy 45 佐々木真澄	18:30～19:00 CXWORX30 【映像プログラム】

日曜日

第１スタジオ	第２スタジオ
10:30～11:00 Group Fight 30 福山美希	10:30～11:15 Group Centergy 45 田村文
11:30～12:15 ヨガ45 山崎早知子	11:30～12:00 リトモス30 Yuu
	12:30～13:00 adidasGYM＆RUN30 伊藤和登
12:45～13:15 ZUMBA(30min) 田島朝一	13:20～14:05 温ヨガ45 Maemi
13:45～14:15 エアロ30 田島朝一	
14:40～15:10 バレトン30 Maemi	14:45～15:30 ヨガ45 野口尚美
15:30～16:00 Group Fight 30 榎美海	15:45～16:15 腰痛予防ストレッチ30 増井文哉
16:15～16:45 Group Fight 30 久保田恭平	16:30～17:10 温アロマヒーリングヨガ40 石井優花
17:05～17:35 Group Power 30 伊藤和登	17:25～17:55 BODYBALANCE30 【映像プログラム】
	18:00～18:30 CXWORX30 【映像プログラム】

【チケットについて】 ※1人1枚、ご自身の分のみお取りください。

◆配布開始／プログラム開始30分前　◆配布場所／第１スタジオ前
◆お待ちいただく場合は、配布開始5分前より、2m間隔でお願いします。
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】

◆プログラム開始のおよそ10分程前に、チケットの番号順にお呼びします。
◆お呼びした時点で不在の場合は、次の番号を呼ばせていただきます。
◆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 北千住

◆営業時間／【月・水～金】10:00～23:00　【土】10:00～21:00　【日】10:00～20:00
◆休館日／火曜日　◆TEL／03-5284-2333