スポーツクラブ ルネサンス 甚目寺

2018 10▸12 基本タイムスケジュール

🟨……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

時	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	10:50～11:50 リトモス60 坂田浩子	🟨 10:15～10:30 温モーニングストレッチ15 🟨 10:45～11:45 温ヨガ60 加藤絵美		10:00～11:30 提携幼稚園水泳指導
11			🟨 定 11:00～11:15 カラダ・つくる15 🟨 定 11:30～11:50 スライズ ストレッチ20	11:00～11:50 アクア50 佐野文香
12	🟨 12:10～12:45 バレトン30 石川祐希	🟨 12:05～12:45 ベリーシェイプ40 土井珠路	🟨 定 12:00～12:15 カラダ・ほぐす15 🟨 定 12:30～12:50 ストレッチポール®20	🟨 12:00～12:30 平泳ぎ・バタフライ30 12:30～13:45 提携幼稚園水泳指導
13	🟨 13:10～13:50 エアロ40 石川祐希	🟨 13:05～13:55 フラダンス50 花岡由美子	🟨 定 13:00～13:15 青竹ビクス®15 🟨 定 13:30～13:50 KOBA☆トレ20 ～体幹・基礎～	
14	🟨 14:05～15:05 ヨガ60 田中光代	🟨 14:10～14:55 Group Fight 45 井澤哲志		¥ 14:00～15:00 成人スイミング 初中級 泳法習得 ¥ 14:00～15:00 成人スイミング 上級 泳力向上
15	🟨 15:20～16:00 エアロ40 田中光代	🟨 15:10～15:55 バランスコーディネーション45 岡本麻理子	🟨 定 15:00～15:15 お腹シェイプ15 🟨 定 15:30～15:50 ActivMotion Bar® 20	15:00～20:30 ジュニアスイミングスクール
16	16:30～18:40 ジュニアスクール avexダンスマスター	16:00～18:00 ジュニアスクール チアリーディング	🟨 定 16:15～16:30 カラダ・ほぐす15	
17				
18		18:50～20:20 ジュニアスクール avexダンスマスター		
19	🟨 定 19:30～20:15 Group Blast 45 溝口早紀			
20	🟨 定 20:35～21:20 Group Power 45 市川悟	🟨 20:30～21:15 Group Centergy 45 西和田奈桜	🟨 定 20:30～20:50 ActivMotion Bar® 20	🟨 20:45～21:00 SPLASH BURN15
21	🟨 21:35～22:20 Group Fight 45 市川悟	21:30～22:15 ZUMBA(45min) 水谷正治	🟨 定 21:00～21:15 お腹シェイプ15 🟨 定 21:30～21:50 スライズトレーニング20	🟨 21:15～21:45 平泳ぎ・バタフライ30

火 TUESDAY

時	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	🟨 10:50～11:50 ヨガ60 佐藤延代			10:10～11:00 ジュニアスイミングスクール
11		11:00～11:45 ZUMBA(45min) 佐竹知子	🟨 定 11:00～11:15 青竹ビクス®15 🟨 定 11:30～11:50 ストレッチポール®20	11:10～12:00 親子ベビースクール
12	🟨 定 12:10～12:55 Group Blast 45 深見達也	🟨 12:05～12:50 バランスコーディネーション45 佐竹知子	🟨 定 12:00～12:15 お腹シェイプ15	12:15～13:00 エンジョイマスターズ45 ※登録制
13	🟨 13:10～13:50 エアロ40 水上雅美	🟨 13:10～14:10 温ヨガ60 朝長いづみ	🟨 定 13:30～13:45 adidasGYM&RUN15	13:10～14:00 アクア50 池島いづみ
14	14:05～14:55 エアロ50 水上雅美	🟨 定 14:25～14:55 バランスボール30 桂川直士	🟨 定 14:00～14:15 カラダ・つくる15 🟨 定 14:30～14:50 ストレッチポール®20	14:10～20:30 ジュニアスイミングスクール
15	🟨 定 15:10～15:40 adidasSHINDO30 溝口早紀 【暗闇WORKOUT】	🟨 15:20～16:00 ホットヨガ40 村松由佳	🟨 定 15:00～15:15 お腹シェイプ15 🟨 定 15:45～16:00 カラダ・ほぐす15	
16	16:20～17:05 ジュニアスクールダンス	16:30～18:20 ジュニアスクール 空手		
17	17:10～18:00 ジュニアスクールダンス			
18				
19	🟨 定 19:30～20:15 adidasSHINDO45 溝口早紀 【暗闇WORKOUT】	🟨 19:25～20:10 Group Centergy 45 伊藤京平		
20	🟨 20:30～21:15 Group Fight 45 井口和久	20:25～21:10 ZUMBA(45min) 花岡由美子	🟨 定 20:30～20:50 スライズ トレーニング20	¥ 20:30～21:30 成人スイミング 初中級 泳法習得 ¥ 20:30～21:30 成人スイミング 上級 泳力向上
21	21:25～22:25 エアロ60 花岡由美子	🟨 21:25～22:10 温ヨガ リンパ45 溝口早紀	🟨 定 21:00～21:15 カラダ・つくる15 🟨 定 21:30～21:45 お腹シェイプ15	🟨 21:35～22:20 エンジョイマスターズ45 ¥ 21:30～22:00 パーソナル

水 WEDNESDAY

時	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	🟨 10:35～11:35 ヨガ60 加藤絵美	🟨 10:10～10:25 温モーニングストレッチ15 10:35～11:25 ヒップホップ50 続木幸子		🟨 10:20～10:50 水中ウォーキング30 10:45～12:00 提携幼稚園水泳指導
11		🟨 11:35～11:55 お腹シェイプ20	🟨 定 11:00～11:15 カラダ・ほぐす15	🟨 11:00～11:30 クロール・背泳ぎ30 ¥ 11:50～12:50 膝・腰機能改善 水中運動スクール 続木幸子
12	12:00～12:50 エアロ50 余吾ゆかり	🟨 12:10～12:55 バランスコーディネーション45 武藤友加里	🟨 定 12:30～12:45 青竹ビクス®15	
13	13:10～13:55 ZUMBA(45min) 勝里永子	🟨 13:15～14:00 RPBエッセンス45 武藤友加里	🟨 定 13:30～13:45 お腹シェイプ15	🟨 13:10～13:50 アクア40 神谷典子
14	🟨 定 14:15～14:55 ステップ40 田中光代	🟨 14:10～14:55 バレトン45 石川祐希		¥ 14:00～15:00 成人スイミング 初中級 泳法習得 ¥ 14:00～15:00 成人スイミング 中上級 泳力向上
15	🟨 15:10～16:10 ヨガ60 田中光代	🟨 15:05～15:50 Group Fight 45 鈴木茜	🟨 定 15:00～15:20 スライズ トレーニング20 🟨 定 15:30～15:45 お腹シェイプ15	15:00～20:30 ジュニアスイミングスクール
16		16:00～17:50 ジュニアスクール カワイ体育教室	🟨 定 16:15～16:35 スライズ ストレッチ20	
17				
18				
19	🟨 19:10～19:55 Group Fight 45 井澤哲志	🟨 19:00～20:00 ホットヨガ60 田中光代		
20	20:10～21:10 リトモス60 土井珠路	🟨 20:20～21:05 RPBエッセンス45 溝口麻美	🟨 定 20:30～20:45 お腹シェイプ15	🟨 20:40～21:10 クロール・背泳ぎ30
21	定 21:25～22:25 Group Power 60 鈴木茜	🟨 21:20～22:05 deepWORK® 45 溝口麻美	🟨 定 21:00～21:20 スライズ トレーニング20 🟨 定 21:30～21:50 スライズ ストレッチ20	🟨 21:20～21:35 SPLASH BURN15

木 THURSDAY

時	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	🟨 10:15～11:05 エアロ50 近藤貴衣	🟨 10:15～11:15 温ヨガ60 朝長いづみ		10:10～11:00 ジュニアスイミングスクール
11	🟨 11:20～12:05 バランスコーディネーション45 近藤貴衣	🟨 11:30～12:00 エアロ30 朝長いづみ	🟨 定 11:30～11:45 お腹シェイプ15	11:10～12:00 親子ベビースクール
12	🟨 12:20～13:05 Group Centergy 45 藤井美貴子	🟨 12:15～13:15 健美操60 磯田涼子		12:10～13:10 エンジョイマスターズ60 ※登録制
13	🟨 13:20～14:00 エアロ40 佐竹知子	🟨 13:30～14:00 バレトン30 石川祐希	🟨 定 13:30～13:45 青竹ビクス®15	
14	14:15～15:05 エアロ50 佐竹知子	🟨 14:15～15:15 温ヨガ60 石川祐希	🟨 定 14:30～14:45 カラダ・つくる15	🟨 14:00～14:40 アクア40 片山亜樹
15	15:20～16:05 ZUMBA(45min) 成久奈緒美	🟨 15:30～16:10 アロマストレッチ40 藤井美貴子	🟨 定 15:00～15:20 ストレッチポール®20 🟨 定 15:30～15:45 adidasGYM&RUN15	15:00～20:30 ジュニアスイミングスクール
16		16:20～17:05 ジュニアスクールダンス		
17		17:10～18:00 ジュニアスクールダンス		
18				
19	🟨 19:20～19:50 ヒップホップ30 松岡深雪	🟨 19:15～20:00 deepWORK® 45 大木真理		
20	20:05～21:20 ヒップホップ75 松岡深雪	🟨 20:15～20:30 adidasGYM&RUN15 🟨 20:50～21:30 ホットヨガ40 藤井美貴子	🟨 定 20:30～20:50 スライズ トレーニング20	¥ 20:30～21:30 成人スイミング 初中級 泳法習得 ¥ 20:30～21:30 成人スイミング 中上級 泳力向上
21	21:35～22:25 エアロ50 住田恵美	🟨 21:45～22:30 Group Centergy 45 溝口早紀	🟨 定 21:00～21:15 お腹シェイプ15 🟨 定 21:30～21:50 スライズ ストレッチ20	21:35～22:20 エンジョイマスターズ45 ¥ 21:30～22:00 パーソナル

金

休館日

土 SATURDAY

時	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	🟨 10:45～11:30 deepWORK® 45 大木真理 【暗闇WORKOUT】	🟨 10:40～11:25 RPBエッセンス45 武藤友加里		10:00～18:30 ジュニアスイミングスクール
11	🟨 11:45～12:30 バレトン45 大木真理	🟨 11:50～12:20 adidasGYM&RUN30 桂川直士		
12	🟨 定 12:50～13:35 Group Power 45 井澤哲志	🟨 12:40～13:25 Group Centergy 45 溝口早紀		
13	13:55～14:45 エアロ50 フジハラ	🟨 13:40～14:40 温ヨガ60 田中光代		
14				
15	🟨 定 15:00～15:40 ステップ40 フジハラ 🟨 15:55～16:40 Group Fight 45 鈴木茜	15:00～16:50 ジュニアスクール カワイ体育教室	🟨 定 15:00～15:15 お腹シェイプ15 🟨 定 15:30～15:50 スライズトレーニング20	
16				
17	🟨 17:00～17:30 カーディオキックボクシング30 鈴木茜 【暗闇WORKOUT】	🟨 17:05～17:50 バランスコーディネーション45 岡本麻理子		
18	🟨 定 18:00～18:45 adidasSHINDO45 溝口早紀 【暗闇WORKOUT】	18:10～19:10 ホットパワーヨガ60 岡本麻理子		¥ 18:45～19:45 膝・腰 機能改善水中運動スクール 磯田涼子

日 SUNDAY

時	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	🟨 10:45～11:30 deepWORK® 45 溝口麻美 【暗闇WORKOUT】			10:10～11:00 親子ベビースクール
11	11:50～12:50 エアロ60 溝口麻美	🟨 11:40～12:40 ヨガ60 佐藤延代		
12			🟨 定 12:00～12:15 お腹シェイプ15 🟨 定 12:30～12:45 カラダ・つくる15	
13	🟨 定 13:05～13:35 adidasSHINDO30 曽根貫汰 【暗闇WORKOUT】 🟨 13:50～14:20 adidasGYM&RUN30 曽根貫汰 【暗闇WORKOUT】	🟨 13:00～13:45 Group Centergy 45 藤井美貴子		
14	🟨 定 14:40～15:25 Group Power 45 市川悟	🟨 定 14:05～14:25 温ストレッチポール®20 藤井美貴子 🟨 14:45～15:30 ホットヨガ リンパ45 藤井美貴子	🟨 定 14:30～14:50 スライズトレーニング20	
15	15:40～16:40 Group Fight 60 市川悟			
16	🟨 16:55～17:40 Group Centergy 45 伊藤京平	16:00～17:00 卓球		

アウトドアプログラム

木…21:00～22:00
ラン＆ジョグ60

暗闇WORKOUT導入!

暗闇の中でプログラムを受けていただけるようになりました。(第1スタジオのみで実施)
対象プログラム:カーディオキックボクシング・deepWORK・adidas SHINDO・adidas GYM&RUN

ホット/温プログラム

■ホットプログラム…室温32～36℃のプログラム
持ち物→バスタオル・小タオル・お飲物
■温プログラム…室温28～32℃のプログラム
持ち物→タオル・お飲物

大好評!栄養・運動管理アプリが登場!

ルネサンス会員様限定でご利用いただける「カラNavi」をご存知ですか?
1日の消費カロリーや摂取カロリーが一目で確認できるのでとっても便利♪
詳しくはスタッフまでお声掛けください。