

# 2022年5月～6月 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。

● …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

時間	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール		
10:00	10:00~10:30 温腰痛予防ストレッチ30【映像プログラム】	10:00~11:00 TRYnations Lv.3 高橋(あ)【登録制】	10:00~10:50 親子ベビー ※成人用3コース	10:00~10:30 骨格リセットエクササイズ30【映像プログラム】	9:45~10:45 body REmake 吉川【登録制】		10:00~10:30 青竹ストレッチ30 吉川	10:15~10:30 お腹シェイプ15【映像プログラム】	10:00~10:50 親子ベビー ※成人用3コース	10:00~10:30 温腰痛予防ストレッチ30【映像プログラム】	9:45~10:45 TRYnations Lv.2 高橋(あ)【登録制】		10:00~10:15 お腹シェイプ15【映像プログラム】	10:00~11:00 body REmake 吉川【登録制】	9:30~10:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	10:00~10:30 ボディメイクヨガ30【映像プログラム】	10:00~11:00 TRYnations Lv.3 高橋(あ)【登録制】	9:30~10:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース		
11:00	10:45~11:15 温ヨガ30 松田			10:45~11:15 ZUMBA (30min) ヒロ			10:45~11:15 ZUMBA (30min) 山本			10:45~11:25 温ボディメイクヨガ40 河内			11:15~11:45 ZUMBA (30min) ヒロ	11:15~12:15 TRYnations Lv.3 鎌野【登録制】	10:30~12:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	10:45~11:15 Group Power30 龍				
12:00	11:30~12:00 ヨガ30 松田	11:15~12:15 TRYnations Lv.1 高橋(あ)【登録制】		11:30~12:00 ベーシックステップ30 ヒロ	11:00~12:00 TRYnations Lv.1 吉川【登録制】	11:10~11:40 アクア30 安岡	11:30~12:00 MOSSA Power アクア30 山本	11:45~12:30 エンジョイマスターズ45 山下【登録制】	11:50~12:20 クロール30 小川	11:45~12:15 ZUMBA (30min) 山本	11:00~12:00 TRYnations Lv.1 高橋(あ)【登録制】		12:00~12:45 温ボディメイクヨガ45 長倉	12:30~13:30 TRYnations Lv.2 鎌野【登録制】	12:45~13:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用4コース	11:30~12:00 Group Fight30 高橋(ま)【登録制】	11:15~12:15 TRYnations Lv.2 高橋(あ)【登録制】	10:30~12:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース		
13:00	13:00~13:30 MOSSA Fight【映像プログラム】		13:10~13:40 アクア30 畠田	13:00~13:30 ピラティス30【映像プログラム】	12:15~13:15 TRYnations Lv.3 龍【登録制】	12:40~13:10 アクア30 本田	13:00~13:30 MOSSA Power【映像プログラム】			13:15~13:45 adidasGYM&RUN30【映像プログラム】	12:30~13:00 Group Blast30 高橋(あ)	12:30~13:00 BeginnerGATE【登録制】	13:00~13:30 UBOUND30 山本	12:30~13:30 TRYnations Lv.1 高橋(ま)【登録制】	12:45~14:00 親子ベビー ※成人用2コース	13:45~14:15 Group Centery30 山下	13:45~14:15 パレトソールシンセシス45【LIVE配信】	13:00~13:30 adidasGYM&RUN30【映像プログラム】	12:45~14:00 親子ベビー ※成人用2コース	
14:00	13:45~14:15 Group Centery30 山下	13:30~14:15 パレトソールシンセシス45【LIVE配信】		13:45~14:30 温ヨガ45 松田	13:30~14:30 TRYnations Lv.2 龍【登録制】		13:45~14:15 Group Blast30 北尾	13:15~14:15 TRYnations Lv.3 中西【登録制】		14:00~14:45 ヨガ45 藤森	13:30~14:30 body REmake 龍【登録制】		13:45~14:30 Group Blast45 北尾	13:45~14:45 TRYnations Lv.1 池原【登録制】	14:00~14:45 親子ベビー ※成人用4コース	14:45~15:30 Group Fight45 高橋(あ)	13:45~14:45 TRYnations Lv.3 龍【登録制】	14:00~14:45 親子ベビー ※成人用4コース		
15:00	14:30~15:00 ベーシックステップ30 相原	14:20~14:35 お腹シェイプ15【映像プログラム】		14:45~15:15 ベーシックステップ30 五十嵐	14:45~15:15 MOSSA Power【映像プログラム】		14:30~15:10 温ボディメイクヨガ40 吉川	14:30~15:00 パレトソールシンセシス30【映像プログラム】		15:00~15:45 Group Fight45 高橋(あ)	14:45~15:15 骨格リセットエクササイズ30【映像プログラム】	14:45~16:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	14:45~15:15 ZUMBA (30min) 小原	15:00~15:30 BeginnerGATE【登録制】	13:45~17:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	15:15~15:45 ベーシックエアロ30 相原	14:45~15:45 body REmake 木村【登録制】	14:45~16:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース		
16:00		14:45~15:45 body REmake 木村【登録制】	14:45~16:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	15:30~16:00 ベーシックエアロ30 松井	15:30~15:45 お腹シェイプ15【映像プログラム】	14:45~16:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース		15:50~19:00 ジュニアカルチャースクール チアダンス		16:00~16:30 ヨガ30【映像プログラム】	15:30~16:00 パレトソールシンセシス30【映像プログラム】	14:45~16:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	15:30~16:15 温ヨガ45 小原	16:00~18:00 ジュニアカルチャースクール ハレエ	15:45~16:15 Group Blast30 高橋(あ)	15:00~16:00 body REmake 龍【登録制】	16:00~16:30 MOSSA Centery30【映像プログラム】	15:45~16:15 Group Blast30 高橋(あ)	14:45~17:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	
17:00	16:00~18:00 ジュニアカルチャースクール カワイ体育教室	16:00~18:00 ジュニアカルチャースクール ハレエ		16:15~16:30 お腹シェイプ15【映像プログラム】	16:45~17:15 MOSSA Fight【映像プログラム】		16:45~17:15 ベーシックエアロ30【映像プログラム】	16:45~17:15 MOSSA Fight【映像プログラム】		16:45~17:15 ベーシックエアロ30【映像プログラム】	16:45~17:15 MOSSA Fight【映像プログラム】	16:45~17:15 ベーシックエアロ30【映像プログラム】	16:30~17:00 MOSSA Centery30【映像プログラム】	16:00~18:00 ジュニアカルチャースクール ハレエ	16:15~17:15 TRYnations Lv.1 高橋(ま)【登録制】	16:15~17:15 TRYnations Lv.1 高橋(ま)【登録制】	16:45~17:15 MOSSA Fight【映像プログラム】	16:15~17:15 TRYnations Lv.1 高橋(ま)【登録制】	14:45~17:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	
18:00	18:15~18:45 温ボディメイクヨガ30【映像プログラム】	18:00~19:00 成人カルチャースクール ハレエ	16:45~20:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	16:50~18:55 ジュニアカルチャースクール 空手	17:30~18:00 ベーシックエアロ30【映像プログラム】	16:45~20:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	18:15~18:45 骨格リセットエクササイズ30【映像プログラム】	17:30~18:00 MOSSA Centery30【映像プログラム】	16:45~20:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	18:15~18:45 MOSSA Power【映像プログラム】	17:30~18:00 MOSSA Fight【映像プログラム】	16:45~20:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	18:00~18:30 Group Power30 龍	17:30~19:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	18:15~18:45 MOSSA Power【映像プログラム】	18:15~18:45 MOSSA Power【映像プログラム】	17:30~18:00 MOSSA Fight【映像プログラム】	17:00~19:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用3コース		
19:00	19:00~19:30 温ボディメイクヨガ30 佐藤	19:15~19:45 BeginnerGATE【登録制】		19:00~19:30 Group Fight30 龍	19:00~20:00 TRYnations Lv.1 鎌野【登録制】		19:15~19:45 adidasGYM&RUN30 木村【暗闇WORKOUT】	19:15~20:15 TRYnations Lv.2 柴田【登録制】		19:00~19:30 カードエクササイズ30 城山	19:15~19:45 BeginnerGATE【登録制】		18:45~19:30 Group Fight45 龍	19:00~19:30 骨格リセットエクササイズ30【映像プログラム】			19:00~19:30 Group Power30 龍			
20:00	19:45~20:15 UBOUND30 山下	20:00~21:00 TRYnations Lv.1 鎌野【登録制】	20:00~20:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	19:45~20:15 UBOUND30 龍	20:15~21:15 TRYnations Lv.2 鎌野【登録制】	20:00~20:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	20:00~20:30 ヨガ30 本田	20:00~20:30 ヨガ30 本田	20:00~20:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	19:45~20:15 UBOUND30 龍	20:00~21:00 TRYnations Lv.3 池原【登録制】	20:00~20:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	20:00~20:30 Group Power30 高橋(ま)	20:40~21:25 スペシャルマスターズ45 未武【登録制】			20:30~21:00 Group Power30 高橋(ま)			
21:00	21:15~22:00 Group Fight45 柴田	21:15~21:45 MOSSA Blast【映像プログラム】	20:45~21:15 水中ウォーキング30 瀧村	21:15~21:45 カードエクササイズ30 池原	21:30~22:00 MOSSA Power【映像プログラム】		21:30~22:00 Group Power30 高橋(ま)	21:30~22:00 Group Power30 高橋(ま)		21:15~21:45 Group Power30 高橋(ま)	21:15~21:45 MOSSA Fight【映像プログラム】									
22:00																				
23:00																				

## 【スタジオ予約について】

◆スタジオ予約システム「hacomono」よりご予約ください

## 【感染症予防対策に関して】

◆必ずマスクの着用をお願いします

◆入場時は消毒液で手指の消毒をお願いします

◆使用されたツールは備付けの消毒液で拭いてからお戻しください

◆いつもと体調が違うと感じられた場合は、ご来館をお控えください

スポーツクラブ ルネサンス・イオンタウン山科柳辻

◆営業時間 / 【平日】9:30~23:00 【土】9:30~21:00 【日】9:30~20:00

◆休館日 / 火曜日

◆TEL / 075-582-5010