スポーツクラブ ルネサンス おおいた

2019 01▸03 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 休館日

火 TUESDAY

スタジオ1	スタジオ2	サイクルエリア	プール
	10:10～10:25 モーニングストレッチ15		¥ 10:10～11:00 親子ベビー
10:30～11:20 エアロ50 佐藤真由美	10:30～10:40 シナプソロジー10		
	定 10:50～11:20 青竹ビクス®30 後藤智恵子	定 10:55～11:25 Real Ride 30 小林悠里	¥ 11:05～12:05 成人スクール
11:35～12:05 ZUMBA(30min) 起田利香	定 11:40～12:20 温ヨガ40 衛藤愛子		
12:25～13:10 RPBエッセンス45 起田利香	定 12:35～12:55 温ストレッチポール®20 衛藤愛子		12:15～12:45 アクア30 伊藤千奈美
	定 13:20～13:40 温ヨガストレッチ20 小林悠里	定 13:10～13:40 Real Ride 30 大石諭	
定 13:25～14:15 ステップ50 松井香織	13:55～14:10 adidasGYM&RUN15		
14:30～15:30 ヨガ60 RIKA	14:20～14:50 バレトン30 岡田恵子		¥ 15:00～20:30 Jrスイミングスクール ※14:45～15:45 2レーン使用 ※15:45～18:15 全レーン使用 ※18:15～20:30 4レーン使用
	定 18:15～18:35 温ストレッチポール®20		
18:15～19:00 Group Centergy 45 松井香織	18:45～19:00 adidasGYM&RUN15		
定 19:15～20:00 Group Power 45 工藤宏一	19:20～19:50 バランスコーディネーション30 佐藤真由美	定 19:20～19:50 Real Ride 30 首藤理彩子	
	定 20:00～20:20 骨盤リセットエクササイズ20 佐藤真由美	定 20:05～20:35 Real Ride 30 中尾明日美	
20:15～21:00 Group Fight 45 首藤理彩子	定 20:40～21:25 ホットパワーヨガ45 塩月さおり		¥ 20:30～21:30 成人スクール
21:15～22:00 ZUMBA(45min) 小手川智美		定 21:30～22:00 Real Ride 30 高谷俊作	

水 WEDNESDAY

スタジオ1	スタジオ2	サイクルエリア	プール
	10:10～10:25 モーニングストレッチ15		¥ 10:10～11:00 親子ベビー
10:30～11:15 RPBエッセンス45 榎利津子	10:30～11:30 太極拳60 徳重香澄		
定 11:30～12:20 ステップ50 榎利津子		定 11:20～11:50 Real Ride 30 首藤理彩子	¥ 11:05～12:05 成人スクール
定 12:35～13:05 Group Power 30 首藤理彩子	定 12:00～12:45 ホットパワーヨガ45 塩月さおり		
定 13:20～13:50 ストレッチポール®30 高谷俊作	13:15～14:15 ジャズダンス60 小網孝子		12:15～12:45 アクア30 西村聖
14:00～14:15 お腹シェイプ15			13:00～13:30 ワンポイント30 コーチ
14:30～15:10 エアロ40 三重野和幸	定 14:35～14:50 カラダ・つくる15	定 14:30～15:00 Real Ride 30 小林悠里	
定 15:25～15:55 ステップ30 三重野和幸	定 15:15～15:55 骨盤リセットエクササイズ40 佐藤真由美		14:00～20:30 Jrスイミングスクール 13:45～15:45 2レーン使用 15:45～18:15 全レーン使用 18:15～20:30 4レーン使用
		定 18:00～18:30 Real Ride 30 中尾明日美	
18:20～18:50 バレトン30 岡田恵子			
19:00～19:30 Group Fight 30 中尾明日美	定 19:10～19:50 ホットヨガ40 小林悠里		
定 19:45～20:15 Group Power 30 高谷俊作			
20:30～21:00 リトモス30 三重野和幸	20:20～21:05 deepWORK® 45 首藤理彩子	定 20:40～21:10 Real Ride 30 高谷俊作	
21:15～22:15 エアロ60 三重野和幸	定 21:20～22:20 ホットヨガ60 岡田恵子	定 21:30～22:00 Real Ride 30 大石諭	

木 THURSDAY

スタジオ1	スタジオ2	サイクルエリア	プール
	10:10～10:25 モーニングストレッチ15		¥ 10:10～11:00 親子ベビー
定be 10:30～11:10 ボディメイク ヨガ40 山元真理子	10:30～11:00 エアロ30 柴田真梨子		
	定 11:20～11:35 青竹ビクス®15		11:05～11:45 ミットアクア40 岡田理絵
11:25～12:15 エアロ50 篠崎万彩乃	定 11:45～12:00 カラダ・ほぐす15	定 11:40～12:10 Real Ride 30 宮崎しのぶ	
	12:05～12:20 お腹シェイプ15		11:50～12:50 スペシャルマスターズ60 コーチ
12:30～13:15 Group Centergy 45 太田瞳	12:30～13:00 ヒップホップ30 山崎陽二		
定 13:30～14:15 Group Power 45 三重野和幸	定 13:35～14:15 ホットヨガ40 太田瞳		13:00～14:00 保育園事業
14:30～15:15 リトモス45 三重野和幸	14:30～15:00 温優傷予防ストレッチ30 釘宮正道		¥
15:30～16:15 ボルドブラ45 齊藤哲也		定 15:30～16:00 Real Ride 30 高谷俊作	
	16:30～17:20 キッズダンス		15:00～20:30 Jrスイミングスクール 14:45～15:45 3レーン使用 15:45～18:15 全レーン使用 18:15～20:30 4レーン使用
	17:30～18:20 キッズダンス		
定 18:20～18:50 Group Power 30 宮崎しのぶ			
	18:45～19:00 お腹シェイプ15		
19:10～20:10 ヨガ60 TAMAKI	19:10～19:25 adidasGYM&RUN15 太田光彦		
	19:35～20:05 ヒップホップ30 山崎陽二	定 19:40～20:10 Real Ride 30 大石諭	
定 20:25～21:15 ステップ50 松井香織	定 20:30～21:10 温ヨガ40 小林悠里		
21:30～22:15 Group Centergy 45 太田光彦			

金 FRIDAY

スタジオ1	スタジオ2	サイクルエリア	プール
	10:10～10:25 モーニングストレッチ15		¥ 10:10～11:00 親子ベビー
10:30～11:20 エアロ50 齊藤哲也	定 10:30～10:45 カラダ・つくる15		
	10:55～11:10 adidasGYM&RUN15		¥ 11:05～12:05 成人スクール
11:35～12:35 ヨガ60 TAMAKI	12:00～12:30 ジャズダンス30 小網孝子	定 11:30～12:00 Real Ride 30 首藤理彩子	
			12:15～12:55 ミットアクア40 小手川智美
12:50～13:35 ZUMBA(45min) 小網孝子	定 13:00～13:20 ファンダメンタルビティス20 山元真理子		13:00～13:30 水慣れ30 コーチ
	定 13:30～13:45 カラダ・ほぐす15		
13:50～14:50 健美操60 後藤朝美	14:00～14:40 ベリーシェイプ40 西村聖	定 14:00～14:30 REAL RIDE30 太田光彦	
15:05～15:20 お腹シェイプ15			¥
15:30～16:10 エアロ40 阿南智恵	定 15:50～16:30 温ヨガ40 山元真理子		15:00～20:30 Jrスイミングスクール 14:45～15:45 3レーン使用 15:45～18:15 全レーン使用 18:15～20:30 4レーン使用
	定 18:00～19:00 ホットヨガ60 竹下美奈	定 18:30～19:00 REAL RIDE30 中尾明日美	
19:15～20:00 Group Fight 45 宮崎しのぶ	19:30～20:10 エアロ40 齊藤哲也		
20:15～21:00 ZUMBA(45min) 中島紀子	20:25～21:05 ボルドブラ40 齊藤哲也	定 20:40～21:10 REAL RIDE30 宮崎しのぶ	¥ 20:30～21:30 成人スクール
定 21:20～22:05 Group Power 45 工藤宏一			

土 SATURDAY

スタジオ1	スタジオ2	サイクルエリア	プール
9:20～10:10 キッズダンス	10:10～10:25 モーニングストレッチ15		¥ 8:00～12:00 Jrスイミングスクール 10:00～12:00 3レーン使用
10:30～11:15 Group Fight 45 首藤理彩子	10:30～11:00 エアロ30 西村みちえ		
定 11:30～12:10 ステップ40 工藤宏一	11:20～12:00 フラダンス40 西村みちえ	定 11:30～12:00 Real Ride 30 宮崎しのぶ	
12:25～12:40 お腹シェイプ15			
定 12:50～13:10 ストレッチポール®20 釘宮正道	12:25～13:10 deepWORK® 45 首藤理彩子		
13:25～14:10 ZUMBA(45min) 小網孝子			¥
定 14:25～15:10 Group Power 45 三重野和幸	14:20～15:00 ホットヨガ40 西村みちえ		
15:25～16:15 エアロ50 三重野和幸	15:30～16:30 カワイ体操教室	定 15:30～16:00 Real Ride 30 太田光彦	13:30～19:00 Jrスイミングスクール 13:15～14:15 2レーン使用 14:15～17:30 3レーン使用
定be 16:30～17:10 ボディメイク ヨガ40 西村みちえ	16:30～17:30 カワイ体操教室		
定 17:45～18:15 Group Power 30 高谷俊作			
18:30～19:15 Group Fight 45 中尾明日美			
19:30～20:30 ヒップホップ60 山崎陽二			

日 SUNDAY

スタジオ1	スタジオ2	サイクルエリア	プール
10:30～11:20 エアロ50 松井香織	定 10:30～11:30 ホットヨガ60 TAMAKI		¥ 8:00～12:00 Jrスイミングスクール 10:00～11:00 3レーン使用 11:00～12:00 2レーン使用
11:35～12:20 ZUMBA(45min) 小手川智美		定 11:45～12:15 Real Ride 30 高谷俊作	
be 12:35～13:20 パワーヨガ45 西村みちえ			¥ 13:30～15:30 ファミリープール開放 1組540円
14:30～14:45 adidasGYM&RUN15		定 13:45～14:15 Real Ride 30 中尾明日美	
定 15:00～16:00 Group Power 60 工藤宏一	定 15:05～15:45 温ヨガ40 後藤智恵子		
16:15～17:00 Group Fight 45 太田光彦			16:30～17:00 アクア30 工藤宏一

サイクルエリアについて

レッスン使用時以外は、VR映像を楽しみながら、フリーでご利用できます。
（レッスン開始15分前までご利用可）

ホット/温プログラム

●温プログラム：室温28℃～32℃
●ホットプログラム：室温32℃～36℃
500ml以上のお飲み物・バスタオルをお持ちください。