

※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。

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。

定員制プログラム(チケットが必要です。開始30分前から配布いたします。)
有料プログラム(別途契約が必要です。)
ビヨンドプログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 休館日	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10:30~10:45 モンストレッチ15	10:30~11:00 ボテイメイクヨガ30 佐藤夢香	10:30~11:00 ベーシックエアロ30 及川奈緒	10:30~11:00 ベーシックエアロ30 及川奈緒	10:20~11:20 フィットネススクールの 鎌田圭	10:30~11:00 ベーシックエアロ30 佐々木敏子	10:30~11:00 adidasGYM&RUN30 堀越琴乃 【随時WORKOUT】
11:00~11:30 バルソールダンス30 金澤有紀	11:15~11:45 ピラティス30 小松喜久子	11:15~11:45 バルソールダンス30 清水淳子	11:15~11:45 バルソールダンス30 清水淳子	11:10~11:40 レギュラーエアロ30 佐藤秀樹	11:15~11:45 バルソールダンス30 清水淳子	11:15~12:00 Group Power 45 鎌田圭
11:50~12:20 レギュラーエアロ30 鈴木明子	12:00~12:50 ミットアクア50 金澤有紀	12:00~12:30 ZUMBA(30min) 清水淳子	12:00~12:30 ZUMBA(30min) 清水淳子	11:55~12:40 Group Centery 45 堀越琴乃	12:00~12:30 パワーヨガ30 佐藤夢香	12:20~13:05 チャレンジエアロ45 佐々木敏子
12:40~13:10 UBOUND30 堀越琴乃 【随時WORKOUT】	12:25~12:55 レギュラーエアロ30 石川ひろみ	12:45~13:15 レギュラーエアロ30 秋元優花	12:45~13:15 レギュラーエアロ30 秋元優花	12:50~13:20 ベーシックエアロ30 佐々木敏子	12:25~12:55 Group Power 30 千葉沙紀子	12:25~12:55 チャレンジエアロ45 佐々木敏子
13:30~14:00 Group Power 30 堀越琴乃	13:15~13:45 ZUMBA(30min) 石川ひろみ	13:30~14:00 UBOUND30 宮本康司 【随時WORKOUT】	13:30~14:00 UBOUND30 宮本康司 【随時WORKOUT】	13:10~13:40 ZUMBA(30min) 鈴木明子	13:15~13:45 ボテイメイクヨガ30 佐藤夢香	13:20~13:50 Group Centery 30 堀越琴乃
14:20~14:50 青竹ピクス@30 岩崎恵利子	14:05~14:35 Group Fight 30 鶴見安奈	14:20~14:35 adidasGYM&RUN15	14:20~14:35 adidasGYM&RUN15	14:00~14:30 ボテイメイクヨガ30 小松喜久子	14:00~14:45 Group Centery 45 堀越琴乃	14:05~14:50 Group Fight 45 宮本康司
15:10~15:40 ベーシックエアロ30 岩崎恵利子	14:50~15:20 Group Blast 30 宮本康司	14:50~15:20 Group Blast 30 佐藤夢香	14:50~15:20 Group Blast 30 佐藤夢香	14:25~14:55 アロマヒーリングヨガ30 千葉沙紀子	15:00~15:30 Group Fight 30 奥田侑也	15:05~15:20 adidasGYM&RUN15
16:45~18:45 ジュニア ヒップホップ ダンススクール	15:30~16:15 パワーヨガ45 千葉沙紀子	15:30~16:15 ジュニア スイングスクール ※20:15まで全レーン使用 ※20:45まで2レーン使用	15:30~16:15 ジュニア スイングスクール ※20:15まで全レーン使用 ※20:45まで2レーン使用	15:35~16:05 青竹ピクス@30 岩崎恵利子	15:50~16:20 Group Blast 30 奥田侑也	15:30~16:00 アロマヒーリングヨガ30 堀越琴乃
17:10~18:10 フィットネススクールの 堀越琴乃	16:45~17:45 フィットネススクールの 堀越琴乃	16:30~18:30 ジュニア 空手スクール	16:30~18:30 ジュニア 空手スクール	16:45~18:45 ジュニア カワイ体操教室	16:40~17:10 UBOUND30 堀越琴乃 【随時WORKOUT】	16:30~17:30 ピラティススクール
18:25~19:25 MOSSA Centery 【映像プログラム】	18:15~18:45 パワーヨガ30 【映像プログラム】	18:15~18:45 パワーヨガ30 【映像プログラム】	18:15~18:45 パワーヨガ30 【映像プログラム】	17:30~18:00 青竹ピクス@30 千葉沙紀子	17:30~18:00 青竹ピクス@30 千葉沙紀子	18:15~19:15 フィットネススクールの 鎌田圭
19:10~19:55 チャレンジエアロ45 佐々木知美	19:10~19:40 Group Centery 30 堀越琴乃	19:10~19:40 Group Centery 30 佐藤夢香	19:10~19:40 Group Centery 30 佐藤夢香	19:10~19:40 UBOUND30 奥田侑也 【随時WORKOUT】	18:20~19:05 レギュラーエアロ45 【映像プログラム】	18:30~19:30 成人 スイングスクール 初級/中級/上級
20:10~20:55 Group Blast 45 奥田侑也	20:15~20:45 UBOUND30 堀越琴乃 【随時WORKOUT】	20:10~20:40 Group Fight 30 中西涼助	20:10~20:40 Group Fight 30 中西涼助	20:00~20:30 Group Power 30 宮本康司	19:30~20:30 フィットネススクールの 宮本康司	19:30~20:30 フィットネススクールの 宮本康司
21:10~21:40 Group Power 30 千葉沙紀子	21:10~22:10 クラシックバレエ スクール	21:00~21:45 Group Power 45 千葉沙紀子	21:00~21:45 Group Power 45 千葉沙紀子	20:50~21:35 Group Fight 45 戸部里紗	20:10~21:10 チアダンス60 佐々木敏子	20:15~21:15 流水教室 ※5分前より準備します
22:00~22:30 Group Fight 30 千葉沙紀子	21:20~22:05 インジョイマスターズ45 北智輝 ※登録制	21:10~22:10 フィットネススクールの LEVEL2 宮本康司	21:10~22:10 フィットネススクールの LEVEL2 宮本康司	21:30~22:30 フィットネススクールの LEVEL1 宮本康司	21:20~22:20 スペシャルマスターズ60 結城大河 ※登録制	

2重線枠に関して
枠の囲みが2重線枠になっている箇所につきましては、
2021年7月~9月の基本タイムスケジュールから、
内容、担当者、時間などが変更されております。

【映像プログラム】表記に関して
映像によるスタジオプログラムです。
途中入室、途中退室が可能です。
※通常プログラムでの途中入室退室はできません。

安心してプログラムにご参加いただく為に
コロナウイルス感染拡大予防に向けて、以下の取り組みにご協力ください。
・映像プログラムを除く全てのスタジオプログラム定員制
・ソーシャルディスタンス確保のため床シールの参加位置の指定
・手指やツールの消毒 掛け声、ハイタッチの自粛 館内でのマスク着用

2021
10▶12

スポーツクラブ
ルネサンス 仙台長町南

基本タイム
スケジュール

なりたい自分に
ナビゲート！

目的から自分に適した
プログラムを選べます。

痩 「痩せたい」という方に
適したプログラムです。

人 身体を「引き締めたい」と
いう方に適したプロ
グラムです。

人 「体力をつけたい」と
いう方に適したプロ
グラムです。

人 「筋力をつけたい」と
いう方に適したプロ
グラムです。

人 「リラックスしたい」と
いう方に適したプロ
グラムです。

人 「柔軟性を高めたい」と
いう方に適したプロ
グラムです。

人 「このプログラムが上手
くなりたいたい」という
方に適したプログラム
です。

※消費カロリーは、体重60kg
の方が表記の時間プログラム
を実施した場合の換算をして
います。【カロリー-kcal】
※時間の単位は分になります。

プログラム内容は予告なく
変更になる場合がございます。
予めご了承ください。

STUDIO スタジオプログラム



【エアロビクス系】リズムに合わせて、身体の大筋筋肉を動かす事で、心肺機能を高め脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
ベーシックエアロ30	30	150	●●●●/●●●●	エアロビクスがはじめての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
レギュラーエアロ30	30	180	●●●●/●●●●	エアロビクスに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
チャレンジエアロ45	45	270	●●●●/●●●●	エアロビクスに十分に慣れている方や複雑な振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
ボディシェイプ30	30	150	●●●●/●●●●	体力がありエアロビクスに慣れてきた方やバランスの取れた身体作りを目指したい方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人

【ステップ系】リズムに合わせて、ステップ台への昇降運動を繰り返しながら、身体の大筋筋肉を動かす事で、心肺機能を高め脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
Group Blast 30	30	180	●●●●/●●●●	ステップ台を使用し、シンプルかつアスレチックな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
Group Blast 45	45	270	●●●●/●●●●	ステップ台を使用し、シンプルかつアスレチックな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
ベーシックステップ30	30	165	●●●●/●●●●	ステップに少し慣れてきた方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
レギュラーステップ30	30	165	●●●●/●●●●	ステップに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人

【格闘技系】様々な格闘技の「型」や「動き」を身につけながら、心肺機能を高め脂肪燃焼の効果を高めていくことができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
カーディオキックボクシング30	30	180	●●●●/●●●●	暗闇と照明演出の中でシンプルな格闘技の動きと走る、跳ぶなどの有酸素運動を行う事で、ストレスの発散と効率よく体をシェイプさせるプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
Group Fight 30	30	180	●●●●/●●●●	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
Group Fight 45	45	270	●●●●/●●●●	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩 人 人 人 人 人 人

【青竹】リズムに合わせて、青竹を踏む動作を緩やかに繰り返すことで、足のつばを刺激しつつ、血流を促進させることで身体の機能を整えていくプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
青竹ピクス®30	30	135	●●●●/●●●●	運動に慣れていない方や軽い運動をお好みの方、青竹ピクスが初めての方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人

【ヨガ】ヨガのポーズを行う事で、心と身体のバランスを整えていくプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
アロマヒーリングヨガ30	30	75	●●●●/●●●●	アロマの香りに包まれながら、ゆったりとヨガのポーズを行い、くつろぎの空間で心身ともにリラックスできるプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
ビヨンド ボディメイク ヨガ30	30	75	●●●●/●●●●	呼吸に合わせてリズミカルなヨガや、流れのあるヨガ(天地礼拝)を楽しむことができ、ヨガにこれからチャレンジしたい方にオススメの初心者向けプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
ビヨンド パワーヨガ30	30	90	●●●●/●●●●	ダイナミックなヨガのポーズを楽しみたい方やシェイプアップしたい方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
ビヨンド パワーヨガ45	45	140	●●●●/●●●●	ダイナミックなヨガのポーズを楽しみたい方やシェイプアップしたい方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人

【ダンス系】様々な音楽に合わせて踊る楽しさを味わい、様々なダンスの動きやステップを習得することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
ヒップホップ30	30	135	●●●●/●●●●	運動に慣れていない方やヒップホップがはじめての方、気軽にヒップホップを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
ZUMBA(30min)	30	150	●●●●/●●●●	世界の様々なダンスステップと音楽を融合させて創作されたダンスフィットネスプログラム	痩 人 人 人 人 人 人

【ダンベル・バーベル系】体力レベルや目的に合わせた筋力トレーニングにより、筋力、筋持久力などの維持向上を図ることができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
Group Power 30	30	210	●●●●/●●●●	バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身を引き締めたいシェイプアッププログラム	痩 人 人 人 人 人 人
Group Power 45	45	315	●●●●/●●●●	バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身を引き締めたいシェイプアッププログラム	痩 人 人 人 人 人 人

【ボール系】バランス感覚、敏捷性、柔軟性などの様々な能力の向上を図ることができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
カラダ・つくる15	15	—	●●●●/●●●●	小さなゴムボールを使い体幹部の筋群の強化やバランス能力を改善することで、機能的なカラダの土台をつくるプログラム	痩 人 人 人 人 人 人

【ストレッチ系】心身をリラックスさせ心と身体の疲労の回復を図ることを目的としたプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
モーニングストレッチ15	15	30	—/—	朝一番でトレーニングを行う方を対象にした身体を活発にさせるストレッチプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
腰痛予防ストレッチ30	30	60	—/—	腰痛に関連が深い骨盤周辺・体幹部・下肢のストレッチやエクササイズを行います。筋の緊張をほくし可動域を広げ腰痛予防を目的としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人

【その他】

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
カラダ・うごく15	15	—	●●●●/●●●●	様々な「動き」を正しく行うことで、全身の柔軟性や筋力バランス能力を同時に高め、日常生活のパフォーマンスを高めるファンクショナルトレーニングプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
カラダ・うごく30	30	—	●●●●/●●●●	様々な「動き」を正しく行うことで、全身の柔軟性や筋力バランス能力を同時に高め、日常生活のパフォーマンスを高めるファンクショナルトレーニングプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
ピラティス30	30	75	●●●●/●●●●	独特な呼吸とともに背骨や骨盤を意識して身体を動かします。インナーマッスル(内側の筋肉)を鍛え、機能的で美しい身体を目指す30分のプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
Group Centergy 30	30	120	●●●●/●●●●	ヨガやピラティスの動きを取り入れたワークアウトを明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
Group Centergy 45	45	180	●●●●/●●●●	ヨガやピラティスの動きを取り入れたワークアウトを明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
バレトン ソールシンセシス30	30	140	●●●●/●●●●	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた、簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すNY初の様式で行うボディメイクエクササイズプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
骨格リセットエクササイズ30	30	90	●●●●/●●●●	ウェーブストレッチングを使用して肩甲骨から背骨、骨盤をあたためほくし整えることで美しい姿勢づくりを目指すプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
adidasGYM&RUN15	15	125	●●●●/●●●●	「走る」ために必要な下肢筋力を短時間で効率良くトレーニングすることで、筋力強化だけでなく、お尻を中心とした下半身のシェイプアップにも効果的なプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
adidasGYM&RUN30	30	250	●●●●/●●●●	「走る」ために必要な下肢筋力を短時間で効率良くトレーニングすることで、筋力強化だけでなく、お尻を中心とした下半身のシェイプアップにも効果的な30分のプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
UBOUND30	30	180	●●●●/●●●●	リズミカルな音楽(最大6曲)に合わせトランポリンの上でエクササイズを行います。	痩 人 人 人 人 人 人
卓球サークル	90	—	—/—	ルネサンス長町南の会員様全ての方が対象となる卓球サークルです。※サークル登録を行ってからのご参加となります。活動日はサークル掲示板をご覧ください。	痩 人 人 人 人 人 人

【映像プログラム】

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
MOSSA Centergy	30	120	●●●●/●●●●	【映像を見ながら行う運動】ヨガやピラティスの動きを取り入れたワークアウトを明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
adidasGYM&RUN15	15	125	●●●●/●●●●	【映像を見ながら行うプログラム】「走る」ために必要な下肢筋力を鍛え、お尻を中心とした下半身のシェイプアップにも効果的なプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
MOSSA Fight	30	180	●●●●/●●●●	【映像を見ながら行う運動】総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
レギュラーエアロ45	45	270	●●●●/●●●●	【映像を見ながら行うプログラム】エアロビクスに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
パワーヨガ30	30	90	●●●●/●●●●	【映像を見ながら行う運動】ダイナミックなポーズを呼吸に合わせて連続して行う、フリースタイルのヨガプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
カラダ・つくる15	15	—	●●●●/●●●●	【映像を見ながら行う運動】小さなゴムボールを使い、体幹部の筋群の強化やバランス能力を改善することで、機能的なカラダの土台をつくるプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
adidasGYM&RUN30	30	250	●●●●/●●●●	【映像を見ながら行うプログラム】「走る」ために必要な下肢筋力を鍛え、お尻を中心とした下半身のシェイプアップにも効果的なプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
おなかシェイプ15	15	—	●●●●/●●●●	【映像を見ながら行う運動】お腹回りをターゲットに集中的に筋力トレーニングを行うシェイプアッププログラム	痩 人 人 人 人 人 人

POOL プールプログラム



【アクアエクササイズ系】水中で、身体の大筋筋肉を動かす事で、心肺機能を高め脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
水中ウォーキング30	30	135	●●●●/●●●●	お一人でも効果的なトレーニングが行えるように、基本的な姿勢を習得し、正しい歩き方を紹介するプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
水中ジョギング30	30	150	●●●●/●●●●	水中運動に慣れてきた方へのステップとして、より効果的にトレーニングを行えるように、ウォーキングやジョギングの基本的な姿勢や正しい動作を紹介するプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
アクア30	30	165	●●●●/●●●●	水中運動に慣れていない方や音楽に合わせた動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
アクア40	40	220	●●●●/●●●●	水中運動に慣れてきた方や音楽に合わせた動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
ミットアクア30	30	165	●●●●/●●●●	水中運動に慣れていない方や音楽に合わせて様々な運動効果を得たい方を対象とした、ミットや様々なツールを使用するプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
ミットアクア40	40	220	●●●●/●●●●	水中運動に少し慣れてきた方や音楽に合わせて様々な運動効果を得たい方を対象とした、ミットや様々なツールを使用するプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
ミットアクア50	50	275	●●●●/●●●●	水中運動に慣れてきた方や音楽に合わせて様々な運動効果を得たい方を対象とした、ミットや様々なツールを使用するプログラム	痩 人 人 人 人 人 人

【泳法系】泳力や目的に合わせ、ポイントを絞ったアドバイスを受けながら自分にあった泳ぎ方が習得できるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
クロール30	30	—	●●●●/●●●●	クロールの完成を目指したい方を対象に、クロールの手の動作と呼吸を習得するための練習方法を紹介するプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
背泳ぎ30	30	—	●●●●/●●●●	背泳ぎの完成を目指したい方を対象に、背浮き姿勢・キック(脚の動作)・手の動作を習得するための練習方法を紹介するプログラム	痩 人 人 人 人 人 人
エンジョイマスターズ45	45	—	●●●●/●●●●	競技ルールに基づいた練習を行い、大会出場を目指していくプログラム(日本マスターズ水泳協会登録が必要となります)	痩 人 人 人 人 人 人
スペシャルマスターズ60	60	—	●●●●/●●●●	大会出場のための本格的なトレーニングを行うプログラム(日本マスターズ水泳協会登録が必要となります)	痩 人 人 人 人 人 人

SCHOOL フィットネススクール



【TRYnations Team Training】

プログラム名	時間	カロリー	強度/難度	プログラム内容	目的・効果
フィットネススクール LEVEL2	60	—	—/—	トレーニングでの得意動作苦手動作を理解し、チームトレーニングを通じて課題克服を楽しむクラス(有料)	痩 人 人 人 人 人 人
フィットネススクール LEVEL1	60	—	—/—	正しいトレーニングフォームを理解して、チームトレーニングを楽しむクラス(有料)	痩 人 人 人 人 人 人
フィットネススクール LEVEL3	60	—	—/—	基本動作の強度(重量・反復回数)を高め、各自トレーニングゴールを目指すクラス(有料)	痩 人 人 人 人 人 人

インフォメーション
Information

■定員制プログラムへのご参加方法は館内掲示をご確認いただくか、スタッフまでお問合せください。

■クラスの品質を守り、お客様のケガを防止するためプログラム開始時刻以降の途中参加や途中退場はご遠慮ください。

■スタジオへの入場は、担当者への準備ができてからのご案内致しますので、スタジオ前にてお待ちください。

■担当インストラクターは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示板やルネサンスホームページで案内しておりますのであらかじめご確認ください。

■スタジオ・プール内にお持ちいただける飲み物は、蓋付きの割れない容器のみとなります。

ケータイで
最新タイム
スケジュール
の確認が
できます!



●QRコード対応の携帯電話をお持ちの方は、上記QRコードの読み取りをお試しください。携帯電話でタイムスケジュールを確認できます。

※傷、汚れ、光の反射などによってはQRコードが読み取れない場合がございますのでご注意ください。

※一部機種では対応していない場合があります。ご了承ください。

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

【お問い合わせTEL】
022-246-2671

