スポーツクラブ ルネサンス 福島

2021 04▸06 基本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。

……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	芝エリア	プール
9:45~10:15 ボディメイク ヨガ30 丹野リツ子		
10:30~11:00 青竹ビクス®30 菊地和子	10:45~11:00 お尻シェイプ15 丹野リツ子	10:20~11:00 アクア40 遠藤恵
11:15~11:45 レギュラーエアロ30 菊地和子	11:10~11:25 お腹シェイプ15 丹野リツ子	¥ 11:10~12:10 成人スイミングスクール 佐藤俊太 中級
12:00~12:30 バレトン30 遠藤恵		12:15~12:45 クロール30 大竹千晶
12:45~13:15 ヒップホップ30 佐藤優空		¥ 13:00~14:00 成人スイミングスクール 吉田和雄 初級 / ¥ 13:00~14:00 成人スイミングスクール 尾形憲一 中上級
13:30~14:00 ボディシェイプ30 幕田みさき	13:30~13:45 adidasGYM&RUN15 佐藤怜	
14:15~14:45 骨格リセット エクササイズ30 幕田みさき		
15:00~15:30 Group Centergy 30 佐藤怜		¥ 15:30~20:50 ジュニアスイミングスクール
15:45~16:15 温アロマヒーリングヨガ30 佐藤怜		
16:30~17:00 MOSSA Power【映像プログラム】		
17:15~17:45 MOSSA Fight【映像プログラム】		
18:00~18:30 MOSSA Groove【映像プログラム】		
19:00~19:30 Group Blast 30 畠山幸一	19:10~19:25 お腹シェイプ15 坪井陽香	
19:45~20:15 UBOUND30 阿部大起【暗闇WORKOUT】	19:35~19:50 adidasGYM&RUN15 坪井陽香	
20:30~21:00 Group Fight 30 藪下清人		
21:10~21:40 MOSSA Centergy【映像プログラム】		
21:50~22:20 MOSSA Blast【映像プログラム】		

水 WEDNESDAY

スタジオ	芝エリア	プール
10:00~10:30 アロマヒーリングヨガ30 佐藤怜	10:20~10:35 お腹シェイプ15 高橋大雅	¥ 10:00~10:50 親子ベビースイミングスクール
10:45~11:15 ベーシックエアロ30 佐藤裕美子	10:45~11:00 adidasGYM&RUN15 高橋大雅	11:00~11:10 水中シナプソロジー10
11:30~12:00 青竹ビクス®30 佐藤裕美子		11:10~11:40 水中ウォーキング30 大竹千晶
12:15~12:45 ホットボディメイクヨガ30 幕田みさき		12:15~12:45 背泳ぎ30 大竹千晶
13:00~13:30 リトモス30 加藤美智子	13:15~13:30 カラダ・つくる15 丹野リツ子	13:00~14:00 エンジョイマスターズ60 佐藤俊太
13:45~14:15 レギュラーエアロ30 加藤美智子	13:40~14:00 ストレッチポール®20 丹野リツ子	
14:30~15:00 Group Blast 30 髙橋大雅		¥ 14:30~15:00 成人パーソナル30 尾形憲一
		¥ 14:30~20:50 ジュニアスイミングスクール
18:30~19:00 リトモス30 加藤美智子		
19:15~19:45 Group Power 30 菅野智広	19:10~19:25 adidasGYM&RUN15 畠山幸一	
20:00~20:30 カーディオキックボクシング30 菊地和子【暗闇WORKOUT】	19:35~19:50 肩・二の腕シェイプ15 畠山幸一	
20:40~21:10 MOSSA Blast【映像プログラム】		
21:20~21:50 MOSSA Groove【映像プログラム】		
22:00~22:30 MOSSA Fight【映像プログラム】		

木 THURSDAY

スタジオ	芝エリア	プール
10:00~10:30 バランスコーディネーション30 勅使河原洋子		9:50~10:20 水中ウォーキング30 大竹千晶
10:45~11:15 レギュラーエアロ30 勅使河原洋子	10:40~11:00 トレーニングヨガ20 丹野リツ子	10:30~11:00 マーシャルアクア30 佐藤裕美子
11:30~12:00 ピラティス30 勅使河原洋子	11:10~11:25 お腹シェイプ15 丹野リツ子	¥ 11:10~12:10 成人スイミングスクール 佐藤俊太 初級
12:15~12:30 adidasGYM&RUN15 佐藤怜		12:15~12:25 水中シナプソロジー10
12:45~13:15 ヒップホップ30 宗像沙枝		¥ 13:00~14:00 成人スイミングスクール 大竹千晶 初心者 / ¥ 13:00~14:00 成人スイミングスクール 尾形憲一 中級
13:30~14:00 Group Fight 30 藪下清人		
14:15~14:45 Group Centergy 30 佐藤怜	14:15~14:30 adidasGYM&RUN15 阿部大起	
15:00~15:30 温ボディメイク ヨガ30 勅使河原洋子	14:40~15:00 ストレッチポール®20 阿部大起	¥ 14:30~15:00 成人パーソナル30 吉田和雄
		¥ 15:30~20:50 ジュニアスイミングスクール
16:20~16:50 MOSSA Power【映像プログラム】		
17:00~17:30 MOSSA Blast【映像プログラム】		
17:40~18:10 MOSSA Groove【映像プログラム】		
18:45~19:15 Group Fight 30 阿部大起		
19:30~20:00 ZUMBA(30min) 鈴木香織	19:20~19:35 お腹シェイプ15 関みなみ	
20:15~20:45 ホットパワーヨガ30 勅使河原洋子	19:45~20:00 お尻シェイプ15 関みなみ	
21:00~21:30 温アロマストレッチ30 坪井陽香		
21:40~22:10 MOSSA Groove【映像プログラム】		

金 FRIDAY

スタジオ	芝エリア	プール
10:00~10:30 バランスコーディネーション30 幕田みさき		¥ 10:00~10:50 親子ベビースイミングスクール
10:45~11:15 レギュラーエアロ30 幕田みさき	11:00~11:15 adidasGYM&RUN15 佐藤怜	
11:30~12:00 バレトン30 幕田みさき	11:25~11:45 トレーニングヨガ20 佐藤怜	11:30~12:00 ミットアクア30 遠藤恵
12:15~12:45 青竹ビクス®30 佐藤裕美子		12:15~12:45 平泳ぎ・バタフライ30 佐藤俊太 奇数週:平泳ぎ 偶数週:バタフライ
13:05~13:35 ホットパワーヨガ30 遠藤恵		¥ 13:00~14:00 成人スイミングスクール 大竹千晶 / ¥ 13:00~14:00 成人スイミングスクール 尾形憲一 上級
13:50~14:20 Group Power 30 藪下清人	13:40~14:00 ストレッチポール®20 畠山幸一	
14:35~15:05 UBOUND30 佐藤怜		¥ 14:30~15:00 成人パーソナル30 佐藤俊太
		¥ 15:30~20:50 ジュニアスイミングスクール
18:00~18:30 MOSSA Centergy【映像プログラム】		
18:45~19:15 UBOUND30 阿部大起		
19:30~20:00 チャレンジエアロ30 加藤美智子	19:20~19:35 お腹シェイプ15 畠山幸一	
20:15~20:45 Group Power 30 畠山幸一	19:45~20:00 adidasGYM&RUN15 阿部大起	
20:55~21:25 MOSSA Fight【映像プログラム】		
21:35~22:05 MOSSA Groove【映像プログラム】		21:00~22:00 スペシャルマスターズ60 末永峻史

土 SATURDAY

スタジオ	芝エリア	プール
10:15~10:45 フラダンス30 高橋久美子		¥ 9:30~18:20 ジュニアスイミングスクール ※13:30までスクール生以外のご利用はできません。
11:00~11:30 バレトン30 遠藤恵		
11:45~12:15 Group Power 30 菅野智広	11:50~12:05 adidasGYM&RUN15 高橋大雅	
12:30~13:00 Group Blast 30 畠山幸一		
13:15~13:45 Group Fight 30 菊地和子		
14:00~14:30 UBOUND30 畠山幸一【暗闇WORKOUT】	14:15~14:30 お腹シェイプ15 坪井陽香	
14:55~15:25 温パワーヨガ30 大山ひろみ	14:40~15:00 ストレッチポール®20 坪井陽香	
15:40~16:10 レギュラーエアロ30 大山ひろみ		
16:25~16:55 リトモス30 大山ひろみ		
17:10~17:30 エナジーヨガ20【映像プログラム】		
17:45~18:15 カーディオキックボクシング30 菊地和子【暗闇WORKOUT】		
18:30~19:00 ピラティス30 勅使河原洋子	18:30~18:45 adidasGYM&RUN15 坪井陽香	
19:15~19:45 ホットボディメイクヨガ30 勅使河原洋子		
19:55~20:25 MOSSA Blast【映像プログラム】		

日 SUNDAY

スタジオ	芝エリア	プール
10:00~10:30 MOSSA Centergy【映像プログラム】		¥ 10:00~10:50 親子ベビースイミングスクール
10:40~11:10 ボディシェイプ30 加藤美智子		
11:25~11:55 ボディシェイプ30 加藤美智子		
12:10~12:40 リトモス30 加藤美智子	12:50~13:10 トレーニングヨガ20 丹野リツ子	
12:55~13:25 バランスコーディネーション30 加藤美智子	13:35~13:50 肩・二の腕シェイプ15 髙橋大雅	
13:40~14:10 UBOUND30 畠山幸一	14:00~14:15 お尻シェイプ15 髙橋大雅	¥ 14:00~16:00 ジュニアパーソナル
14:25~14:55 Group Power 30 阿部大起		
15:10~15:40 Group Fight 30 阿部大起		
15:55~16:25 Group Blast 30 髙橋大雅		
16:45~17:05 温トレーニングヨガ20 森谷麻美		
17:20~17:50 ホットボディメイクヨガ30 森谷麻美		