スポーツクラブ ルネサンス 浦安

2019 04▸06 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

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール
	9:45～10:15 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー		
10:20～11:20 太極拳60 小笠原千秋	10:30～11:15 バレトン45 山田紫保	11:00～11:15 肩・二の腕シェイプ15	¥ 10:45～11:35 親子ベビースクール
		11:20～11:35 カラダ・つくる15	
11:35～12:20 Group Fight 45 MIHO	定 11:35～12:15 骨盤リセットエクササイズ40 山田紫保 【定員30名】		11:45～12:25 アクア40 小松弥生
定 12:40～13:10 adidasSHINDO30 トレーナー 【階層WORKOUT25名】	定 12:45～13:45 温ヨガ60 長谷川真弓 30-32℃【定員30名】		12:35～12:50 SPLASH BURN15
		13:15～13:30 adidasGYM&RUN15	13:00～13:30 クロール30/背泳ぎ30 村上堅人
定 13:35～14:20 Group Centergy 45 SHINO 【定員50名】			
	¥ 15:30～16:30 カワイ体育教室 篠原謙生		¥ 15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール
¥ 16:00～17:00 ジュニアチアリーディングスクール 倉知礼子	¥ 16:40～17:40 カワイ体育教室 篠原謙生		
¥ 17:00～18:00 ジュニアチアリーディングスクール 倉知礼子			
19:30～20:00 ZUMBA GOLD(30min) MIKI	定 19:00～20:00 温ヨガ60 ジュンコ 30-32℃【定員30名】	19:45～20:00 adidasGYM&RUN15	
20:15～21:00 バレトン45 橋詰美保	20:20～21:05 ヒップホップ45 SUGURU		¥ 20:00～21:00 成人スイミングスクール 初級/中級
定 21:20～22:05 Group Power 45 NAOKI 【定員37名】	定 21:20～22:00 温アロマヒーリングヨガ40 橋詰美保 30-32℃【定員30名】		21:10～21:40 クロール30/背泳ぎ30 鳥居省吾

火 TUESDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール
	9:45～10:00 モーニングストレッチ15		
10:25～11:05 エアロ40 石川泰子	10:10～11:10 健美操60 川島友江		
11:25～12:10 ZUMBA(45min) 石川泰子	定 11:25～12:25 温ヨガ60 桑田美穂 30-32℃【定員30名】	11:25～11:40 お尻シェイプ15 / 11:45～12:00 お腹シェイプ15	¥ 10:45～11:35 親子ベビースクール / ¥ 11:45～12:45 成人スイミングスクール 初級/中級
12:35～13:20 Group Fight 45 MARI	定 12:50～13:10 温ストレッチポール®20 トレーナー 30℃-32℃【定員16名】		
定 13:35～14:25 ボディシェイプ50 藤川和美 【定員35名】	定 13:25～14:05 温アロマヒーリングヨガ40 関口忍 30-32℃【定員30名】	14:15～14:30 カラダ・つくる15	13:00～13:40 アクア40 森真奈
定 14:40～15:30 ステップ50 藤川和美 【定員35名】	14:35～15:20 バランスコーディネーション45 長谷川真弓		13:20～14:00 アクア40 鈴木聡
¥ 16:40～17:40 avex Dance Master HiKARU☆ キッズベーシック	¥ 17:00～18:00 ジュニアクラシックバレエスクール 岩崎多賀子		¥ 15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール
¥ 18:10～19:40 avex Dance Master HiKARU☆ ティーン	18:25～18:55 バレトン30 橋詰美保		19:30～20:30 エンジョイマスターズ60 鳥居省吾
	19:10～20:10 RPBコントロール60 島川千尋		
定 20:20～21:05 Group Power 45 SAKU 【定員37名】	20:25～21:15 エアロ50 池田将英	20:15～20:35 スライストレーニング20 / 20:40～20:55 おなかシェイプ15	20:45～21:15 クロール30 住本達
定 21:25～21:55 カーディオキックボクシング30 佐久間隆 【階層WORKOUT40名】	定 21:30～22:20 ステップ50 池田将英 【定員25名】		

水 WEDNESDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール
	9:55～10:10 モーニングストレッチ15		
10:20～11:20 ヨガ60 三浦由季	10:30～11:15 RPBコントロール45 島川千尋		11:15～11:45 クロール30/背泳ぎ30 村上堅斗
11:35～12:20 バレトン45 関口忍	定 11:35～12:25 青竹ピクス®50 吉田由美子 【定員25名】	11:45～12:00 お腹シェイプ15 / 12:05～12:25 ストレッチポール®20	12:00～13:00 エンジョイマスターズ60 鈴木聡
定 12:40～13:25 Group Power 45 MARI 【定員37名】	12:40～13:20 エアロ40 藤井美恵		
定 13:45～14:15 カーディオキックボクシング30 本島真里 【階層WORKOUT40名】	13:35～14:20 リフレッシュヨガ45 藤井美恵		13:20～14:00 アクア40 鈴木聡
14:30～15:15 ヒップホップ45 NISHI-YAN			
15:30～16:15 ZUMBA(45min) NISHI-YAN			¥ 15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール
	定 18:25～19:25 温ヨガ60 Izumi 30℃-32℃【定員30名】	19:10～19:25 お尻シェイプ15	
19:35～20:20 Group Fight 45 SAKU	定 19:55～20:15 温ストレッチポール®20 トレーナー 30℃-32℃【定員16名】		
20:35～21:20 ZUMBA(45min) 石川泰子	定 20:30～21:30 ホットヨガ60 Izumi 32℃-36℃【定員30名】	20:40～20:55 お腹シェイプ15 / 21:00～21:15 肩・二の腕シェイプ15	¥ 20:00～21:00 成人スイミングスクール 初級/中級
定 21:35～22:20 Group Centergy 45 MIHO 【定員50名】			

木 THURSDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール
	9:45～10:05 温ヨガストレッチ20		
10:15～11:00 リトモス45 村山摩利子	定 10:20～11:00 骨盤リセットエクササイズ40 村岡好子 【定員30名】		¥ 10:45～11:35 親子ベビースクール
11:20～12:10 エアロ50 村岡好子	11:15～12:05 元気体操50 石崎好美		
12:25～13:25 ヨガ60 笹谷侑加	12:20～13:20 フラダンス60 平野敦子	12:40～12:55 お腹シェイプ15 / 13:00～13:15 肩・二の腕シェイプ15	be 12:25～12:55 ミラクル アクア30 新井紀衣
			¥ 13:00～14:00 成人スイミングスクール 初級/中級
13:40～14:10 エアロ30 桑原和佳子	定 13:35～14:20 Group Centergy 45 SHINO 【定員25名】		
14:25～15:15 ラテンエアロ50 桑原和佳子	14:35～15:35 太極拳60 川井真理子		
			¥ 15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール
定 18:35～19:05 ステップ30 村瀬裕太郎 【定員35名】			
19:20～20:10 エアロ50 村瀬裕太郎	定 19:10～20:10 ホットヨガ60 堀典子 32-36℃【定員30名】		
20:25～21:25 リトモス60 RICA	定 20:30～21:30 ボディシェイプ60 石川泰子 【定員25名】	20:15～20:30 お腹シェイプ15 / 20:35～20:50 カラダ・ほぐす15	¥ 20:00～21:00 成人スイミングスクール 初級
定 21:45～22:15 Group Power 30 NAOKI 【定員37名】			

金 休館日

土 SATURDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール
¥ 9:00～10:00 avex Dance Master HiKARU☆ キッズ スターター			¥ 9:00～12:00 ジュニアスイミングスクール
10:15～11:15 ヨガ60 ジュンコ	¥ 10:10～11:10 クラシックバレエスクール 岩崎多賀子		
11:30～12:20 エアロ50 佐々木清子	¥ 11:20～12:20 avex Dance Master HiKARU☆ リトルキッズ	11:30～11:45 お腹シェイプ15 / 11:50～12:05 カラダ・つくる15	
定 12:40～13:40 Group Power 60 SAKU 【定員37名】	12:30～13:15 バランスコーディネーション45 井上英樹		
14:00～14:45 Group Fight 45 MIHO	13:45～14:45 健美操60 鈴木いずみ		¥ 13:30～16:30 ジュニアスイミングスクール
15:05～15:50 ZUMBA(45min) 佐々木光			
定 16:10～17:10 Group Centergy 60 牧本みか 【定員50名】			
17:30～18:15 Group Fight 45 MARI	定 17:30～18:30 温ヨガ60 牧本みか 30-32℃【定員30名】		
			19:00～20:00 スペシャルマスターズ60 江口亮介

日 SUNDAY

赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール
	¥ 9:00～10:00 avex Dance Master Don キッズ スターター		
定 10:30～11:20 ステップ50 堤佳代子 【定員35名】	定 10:40～11:00 温ストレッチポール®20 トレーナー 【定員16名】		¥ 10:00～11:00 親子水泳
定 11:40～12:25 Group Power 45 NAOKI 【定員37名】	定 11:25～12:25 温ヨガ60 Izumi 30℃-32℃【定員30名】		¥ 11:00～11:50 親子ベビースクール
12:40～13:25 バレトン45 橋詰美保	12:40～13:20 エアロ40 佐藤圭	12:40～12:55 肩・二の腕シェイプ15 / 13:00～13:15 お尻シェイプ15	
定 13:45～14:15 adidasSHINDO30 トレーナー 【階層WORKOUT25名】	13:35～14:20 ZUMBA(45min) EMI		
14:35～15:35 Group Fight 60 MIHO	定 14:40～15:40 温ヨガ60 須藤美智子 30-32℃【定員30名】		15:00～15:30 クロール30/背泳ぎ30 北出高資
定 15:55～16:55 Group Centergy 60 MIHO 【定員50名】			16:00～16:40 アクア40 小松弥生
		17:10～17:30 ストレッチポール®20	

プールコース制限について

ジュニアスイミングスクールの準備の為、
スクール開始30分前より、
利用コースを制限させていただきます。
ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

温・ホットプログラムについて

温・ホットプログラムは定員制のものもあります。スケジュール表に記載の定員を確認の上、ジムカウンターにてチケットをお取りください。
※温プログラム参加の場合、500ml以上の水分、ホットプログラム参加の場合、バスタオルと水分500ml以上が必ず必要となります。