スポーツクラブ&スパ ルネサンス 徳山

2019 10▸12 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　he……ビヨンドプログラム

月 休館日

火 TUESDAY

第1 スタジオ
- 10:10～10:25 モーニングストレッチ15
- 10:35～11:15 エアロ40 光永朋子
- 11:30～12:20 青竹ビクス®50 光永朋子
- 12:35～13:20 Group Fight 45 澄川元頼
- 13:35～14:20 バランスコーディネーション45 都築愛
- 14:30～15:00 エアロ30 都築愛
- 15:20～16:20 太極拳60 木塚直広
- 16:40～17:10 BODYBALANCE30 【映像プログラム】
- 17:25～17:55 GRIT STRENGTH30 【映像プログラム】
- 18:10～18:30 エナジーヨガ20 【映像プログラム】
- 18:45～19:15 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】
- 19:30～20:00 バレトン30 井岡真希
- 20:15～20:30 adidasGYM&RUN15
- 20:35～20:50 HEAT-HIIT15
- 21:10～21:25 UBOUNDエレメント15
- 21:30～22:00 UBOUND30 井岡真希 【定員20名】
- 22:15～22:45 SH'BAM30 【映像プログラム】

第2スタジオ
- ¥ 10:45～11:45 ピラティススクール(マット) 波留智子
- 12:00～12:30 バレトン30 吉田照恵
- ¥ 12:50～14:20 ヨガスクール 福田玲子
- ¥ 14:35～15:15 温ボディメイク ヨガ40 吉田照恵 【定員25名】
- ¥ 15:30～16:30 ピラティススクール(リフォーマー) 波留智子
- 19:10～20:10 ホットパワーヨガ60 入山美樹子 【定員25名】
- ¥ 20:30～21:30 ピラティススクール(マット) 波留智子
- 21:45～22:05 骨格リセットエクササイズ20 波留智子 【定員27名】

ファンクショナルエリア
- 定 11:00～11:20 スライストレーニング20
- 定 11:25～11:45 スライズ ストレッチ20
- 定 15:20～15:35 カラダ・つくる15
- 定 15:45～16:05 ヨガストレッチ20
- 定 20:15～20:30 肩・二の腕シェイプ15
- 定 20:35～20:50 お腹シェイプ15
- 定 20:55～21:10 お尻シェイプ15

プール
- ¥ 10:20～11:10 親子ベビー スイミングスクール
- ¥ 11:45～12:45 成人スイミングスクール (初級)村本美恵 (中級)森戸恵美
- ¥ 13:00～13:30 アクア30 波留智子
- ¥ 13:40～14:40 流水スクール 波留智子
- ¥ 15:30～19:30 ジュニアスイミングスクール ※最大5コース使用
- ¥ 20:00～21:00 流水スクール 松本裕子
- 21:15～21:45 アクアラン30 松本裕子

水 WEDNESDAY

第1 スタジオ
- 10:15～11:15 フラダンス60 秋山聖子
- 定 11:30～12:10 ステップ40 光永朋子 【定員30名】
- 12:25～12:55 エアロ30 光永朋子
- 定 13:10～13:50 骨格リセットエクササイズ40 竹内里恵 【定員38名】
- 定 14:05～14:50 Group Blast 45 松本恭恵 【定員30名】
- 15:00～15:15 カラダ・うごく15
- 定 15:30～16:30 ヨガ60 入山美樹子 【定員40名】
- 16:45～17:15 BARRE30 【映像プログラム】
- 17:25～17:55 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】
- 18:05～18:35 肩こりほぐしヨガ30 【映像プログラム】
- 定 19:05～19:50 UBOUND45 松本恭恵 【暗闇WORKOUT】 【定員20名】
- 定 20:10～21:10 Group Power 60 大八木孝宣 【定員30名】
- 定 21:25～22:10 Group Blast 45 牧中優音 【定員30名】
- 22:20～22:50 GRIT PLYO30 【映像プログラム】

第2スタジオ
- 10:25～11:05 温アロマストレッチ40 井岡真希
- 定 11:20～12:05 温ヨガ リンパ45 竹内里恵 【定員25名】
- 12:20～12:50 腰痛予防ストレッチ30 竹内里恵
- 定 13:00～13:30 バランスボール30 井岡真希 【定員23名】
- 定 13:55～14:55 ホットヨガ60 高橋栄子 【定員25名】
- ¥ 17:00～18:30 ダンスコンテスト(ジュニア) Kuma ※開講しない月もございます
- 18:45～19:00 HEAT-HIIT15
- 定 19:15～20:00 Group Centergy 45 齋藤美以菜 【定員20名】
- 定 20:15～20:55 温アロマヒーリングヨガ40 齋藤美以菜 【定員25名】
- 21:15～22:15 ヒップホップ60 Kuma

ファンクショナルエリア
- 定 11:30～11:45 肩・二の腕シェイプ15
- 定 11:50～12:05 adidasGYM&RUN15
- 定 15:30～15:50 TRXサーキット20
- 定 16:00～16:15 青竹ビクス®15

プール
- ¥ 10:20～11:10 親子ベビー スイミングスクール
- 11:15～11:45 水中ウォーキング30
- he 定 11:50～12:20 ミラクル アクア30 井ノ上真奈美 【定員20名】
- 13:00～13:30 ワンポイント30
- 13:35～14:20 4泳法45
- ¥ 14:25～15:25 成人スイミングスクール (初級)松本裕子 (中級)村本美恵
- ¥ 15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール ※最大5コース使用
- 19:00～20:00 スペシャルマスターズ60 増田剛
- ¥ 20:00～21:00 成人スイミングスクール (初・中級)鈴木龍二 (上級)増田剛
- 定 21:15～21:35 PoolnoWORKOUT 松本裕子【定員8名】
- 定 21:40～22:00 PoolnoWORKOUT 松本裕子【定員8名】

木 THURSDAY

第1 スタジオ
- 10:20～10:50 エアロ30 松本恭恵
- 11:05～11:50 バランスコーディネーション45 松本恭恵
- 定 12:05～12:50 Group Blast 45 澄川元頼 【定員30名】
- 13:05～13:50 ZUMBA(45min) 山本智恵
- 14:05～15:05 ヨガ60 高橋栄子 【定員40名】
- 15:20～15:50 バレトン30 齋藤美以菜
- 16:10～16:40 BODYPUMP30 【映像プログラム】
- ¥ 17:00～18:00 ジュニア空手スクール 豊田澄江
- 18:15～18:45 BODYBALANCE30 【映像プログラム】
- 定 19:10～19:55 Group Blast 45 牧中優音 【定員30名】
- 20:10～21:10 Group Fight 60 大八木孝宣
- 定 21:25～22:10 Group Power 45 田中智之 【定員30名】
- 22:20～22:40 やすらぎヨガ20 【映像プログラム】

第2スタジオ
- ¥ 10:15～11:15 アンチエイジングスクール 波留智子
- 11:30～11:45 adidasGYM&RUN15
- 定 12:00～12:40 温アロマヒーリングヨガ40 宇野美喜子 【定員25名】
- ¥ 13:00～14:00 ピラティススクール(マット) 波留智子
- 定 14:15～15:00 Group Centergy 45 吉田照恵 【定員20名】
- 定 15:20～16:05 温ヨガ リンパ45 吉田照恵 【定員25名】
- ¥ 17:15～18:15 ジュニアダンススクール Kuma
- 18:30～18:45 HEAT-HIIT15
- 19:00～19:45 バランスコーディネーション45 竹内里恵
- ¥ 20:00～21:00 ピラティススクール(マット) 波留智子
- 21:15～21:45 ヒップホップ30 Kuma

ファンクショナルエリア
- 定 13:05～13:20 お腹シェイプ15
- 定 13:25～13:40 肩・二の腕シェイプ15
- 定 13:45～14:00 お尻シェイプ15

プール
- ¥ 10:20～11:10 親子ベビー スイミングスクール
- ¥ 11:45～12:45 成人スイミングスクール (初級)森戸恵美 (中級)村本美恵
- ¥ 13:00～14:00 流水スクール 森戸恵美
- 14:15～14:45 アクアラン30 田辺悠
- ¥ 15:30～19:30 ジュニアスイミングスクール ※最大5コース使用
- 定 20:10～20:40 PoolnoYOGA 井ノ上真奈美【定員8名】
- 定 20:50～21:10 PoolnoWORKOUT 森戸恵美【定員8名】
- 定 21:20～21:50 アクアラン30 井ノ上真奈美

金 FRIDAY

第1 スタジオ
- 10:30～11:00 SH'BAM30 【映像プログラム】
- 11:15～11:55 エアロ40 滝口佳彦
- 定 12:10～12:55 adidasSHINDO45 滝口佳彦【定員30名】 【階層WORKOUT】
- 13:05～13:50 Group Fight 45 澄川元頼
- 定 14:05～14:50 Group Centergy 45 齋藤美以菜 【定員30名】
- 15:00～15:30 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー
- ¥ 15:45～19:00 カワイ体育教室
- 定 19:25～20:10 Group Power 45 田中智之 【定員30名】
- 20:25～21:10 ZUMBA(45min) 都築愛
- 21:25～22:10 Group Fight 45 俵陵司
- 22:20～22:50 BODYPUMP30 【映像プログラム】

第2スタジオ
- 定 10:20～11:00 温ボディメイク ヨガ40 吉田照恵 【定員25名】
- 11:20～12:05 バレトン45 吉田照恵
- 定 13:00～13:40 温ボディメイク ヨガ40 井ノ上真奈美 【定員25名】
- 定 14:05～15:05 ホットヨガ60 高橋栄子 【定員25名】
- 15:35～16:35 ホットヨガ60 高橋栄子 【定員25名】
- 19:15～20:05 ラテンエアロ50 都築愛
- ¥ 20:30～21:15 バレトン45 齋藤美以菜
- 定 21:35～22:15 温ボディメイク ヨガ40 齋藤美以菜 【定員25名】

ファンクショナルエリア

プール
- ¥ 10:15～11:15 流水スクール 波留智子
- ¥ 11:15～11:55 流水マッサージ40 森戸恵美
- 12:05～12:50 エンジョイマスターズ45
- ¥ 13:00～14:00 成人スイミングスクール (初・中級)森戸恵美 (上級)村本美恵
- 14:10～14:40 バタフライ30/平泳ぎ30 1・3・5週目:バタフライ30 2・4週目:平泳ぎ30
- 19:45～20:30 エンジョイマスターズ45
- ¥ 20:30～21:30 成人スイミングスクール (初級)松本裕子 (中級)鈴木龍二
- 21:40～22:10 アクアラン30 松本裕子
- ¥ 15:30～19:30 ジュニアスイミングスクール ※最大5コース使用

土 SATURDAY

第1 スタジオ
- ¥ 10:15～11:15 成人空手スクール 豊田澄江
- 11:30～11:45 カラダ・うごく15
- 11:50～12:50 Group Fight 60 大八木孝宣
- 13:05～13:55 エアロ50 光永朋子
- 14:10～14:55 ヒップホップ45 Kuma
- 定 15:10～16:10 Group Power 60 澄川元頼 【定員30名】
- 16:25～16:45 ファンダメンタルピラティス20 波留智子
- 定 16:55～17:35 骨格リセットエクササイズ40 波留智子 【定員38名】
- 定 17:50～18:50 Group Blast 60 松本恭恵 【定員30名】
- 定 19:10～19:55 UBOUND45 井岡真希 【暗闇WORKOUT】 【定員20名】
- 20:10～20:40 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】

第2スタジオ
- 10:25～11:25 太極拳60 木塚直広
- 定 11:40～12:20 温ボディメイク ヨガ40 齋藤美以菜 【定員25名】
- ¥ 12:40～13:40 ジュニアダンススクール Kuma
- 定 14:05～14:50 温パワーヨガ45 入山美樹子 【定員25名】
- 定 15:20～16:20 ホットヨガ60 入山美樹子 【定員25名】
- 17:05～17:20 adidasGYM&RUN15
- 17:25～17:40 HEAT-HIIT15
- 18:15～19:00 ヒップホップ45 Kuma

ファンクショナルエリア

プール
- ¥ 10:00～12:15 ジュニアスイミングスクール ※最大5コース使用
- ¥ 13:00～17:00 ジュニアスイミングスクール ※最大5コース使用
- ¥ 18:00～19:00 成人スイミングスクール (初中級)松本裕子
- ¥ 19:00～20:00 流水スクール
- ¥ 20:00～20:20 流水マッサージ20 松本恭恵

日 SUNDAY

第1 スタジオ
- 定 10:30～11:30 Group Power 60 田中智之 【定員30名】
- he 定 11:45～12:45 パワーヨガ60 波留智子 【定員40名】
- 定 12:55～13:35 骨格リセットエクササイズ40 波留智子 【定員38名】
- 定 13:55～14:10 UBOUNDエレメント15
- 定 14:15～14:45 UBOUND30 松本恭恵 【定員20名】
- 定 15:00～16:00 Group Centergy 60 田中智之 【定員30名】
- 16:10～16:30 やすらぎヨガ20 【映像プログラム】
- 16:45～17:45 Group Fight 60 松本恭恵
- 17:55～18:25 SH'BAM30 【映像プログラム】
- 18:30～18:50 骨盤ほぐしヨガ20 【映像プログラム】

第2スタジオ
- 10:55～11:35 エアロ40 滝口佳彦
- 定 11:55～12:40 adidasSHINDO45 滝口佳彦 【定員30名】
- 12:50～13:05 お腹シェイプ15
- 13:10～13:25 お尻シェイプ15
- 13:30～13:45 HEAT-HIIT15
- 定 14:05～14:45 温アロマヒーリングヨガ40 竹内里恵 【定員25名】
- 15:40～16:25 バランスコーディネーション45 松本恭恵
- 定 16:40～17:40 ヨガ60 高橋栄子 【定員25名】

ファンクショナルエリア

プール
- ¥ 10:00～11:00 ジュニアスイミングスクール ※最大5コース使用
- ¥ 11:00～12:00 成人スイミングスクール (初級)森戸恵美 (中級)松本裕子
- 13:30～14:00 アクアラン30 松本裕子
- 定 14:30～15:00 PoolnoYOGA 高橋栄子【定員8名】
- 定 15:10～15:40 PoolnoYOGA 高橋栄子【定員8名】

第2スタジオ定員のご案内

肩・二の腕シェイプ　20名

【ファンクショナルトレーニングエリア　定員のご案内】

カラダ・つくる 10名 / 青竹ビクス 10名
ヨガストレッチ 10名 / TRXレッスン 10名
シェイプレッスン 各10名 / ストレッチポール 8名