スポーツクラブ ルネサンス 石神井公園

2020 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 MONDAY

	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール
10				¥10:30～11:30 スイミングスクール【初級】山田亜有子
11	10:30～11:30 リトモス60 中村達也	10:30～11:30 伝統太極拳60（初級） 中国武術・義龍曾	10:35～10:55 ストレッチポール®20 11:00～11:15 お腹シェイプ15 11:20～11:35 フレックスクッション15	¥10:30～11:30 診療機能改善水中運動スクール 島崎直美
12	11:45～12:45 Group Centergy 60 中村達也	11:45～12:15 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー 12:25～12:55 青竹ピクス®30 渡邉綾子		定12:00～12:30 水慣れ30 山田亜有子 12:30～13:00 背泳ぎ30 山田亜有子 12:00～13:00 中上級者トレーニングコース
13	13:10～14:10 ヨガ60 渡邉綾子	13:15～14:15 エアロ60 中村達也	13:30～13:45 お腹シェイプ15 13:55～14:10 フレックスクッション15	定13:20～13:50 水中ウォーキング30 堀智一
14		14:25～15:25 太極拳60 小林友以	15:05～15:20 adidasGYM&RUN15	14:00～15:00 スイミングスクール【初中級】山田亜有子【中上級】齋藤智美
15	定14:30～15:10 骨格リセットエクササイズ40 中村達也【定員45名】		15:30～15:50 ストレッチポール®20	
16	定15:35～16:20 Group Power 45 小林達矢【定員35名】			定16:00～16:30 アクア30 藤野一美
17	17:25～17:55 BODYBALANCE30【映像プログラム】	¥16:45～17:45 ジュニアavex ダンスマスター		
18	18:00～18:30 GRIT CARDIO30【映像プログラム】	¥18:00～19:00 ジュニアavex ダンスマスター		
19	18:50～19:20 Group Fight 30 堀智一			
20	定19:35～20:05 UBOUND30 飯田智史【定員25名】	19:15～20:15 ヨガ60 漆原律子	20:15～20:30 adidasGYM&RUN15 20:40～20:55 お腹シェイプ15	20:15～20:45 水中ジョギング30 仁平飛陽
21	20:20～21:05 ZUMBA(45min) 渡邉俊治郎	20:25～21:10 deepWORK® 45 大平裕子	21:10～21:25 カラダ・うごく15 21:30～21:45 肩・二の腕シェイプ15	
22	21:20～22:20 ボディシェイプ60 渡邉俊治郎	21:25～22:25 ヒップホップ60 イケダタク		

火 TUESDAY

	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール
10		¥10:30～11:30 ピラティススクール ふみ		¥10:20～10:50 パーソナルレッスン 松島菜穂子
11	10:30～11:30 RPBコントロール60 幸恵 11:45～12:30 ZUMBA(45min) 平林靖子	11:45～12:30 温ヨガ45 甲斐田有希	11:15～11:30 adidasGYM&RUN15	¥11:00～12:00 スイミングスクール【初中級】齋藤智美【中上級】松島菜穂子
12	定12:45～13:25 ステップ40 山口隆弘【定員35名】	12:45～13:15 Group Centergy 30 甲斐田有希	12:35～12:50 お腹シェイプ15	定12:15～12:45 ボクシングエクササイズ30 堀智一 定12:15～13:15 診療機能改善水中運動スクール 松島菜穂子
13	13:40～14:25 Group Fight 45 中村恒平	13:30～14:30 フラダンス60 吉川き久美	13:00～13:15 肩・二の腕シェイプ15	¥13:15～13:45 パーソナルレッスン 村山雄飛 ¥13:45～14:15 パーソナルレッスン 松島菜穂子
14	14:45～15:35 エアロ50 市原めぐみ	14:40～15:40 伝統太極拳60（中級） 中国武術・義龍曾	14:15～14:30 adidasGYM&RUN15 15:25～15:40 フレックスクッション15	¥15:00～16:00 スイミングスクール【上級】 齋藤智美
15	15:45～16:00 カラダ・うごく15 16:25～16:55 ヨガ30【映像プログラム】	16:05～16:45 アロマストレッチ40 秋山真琴		
16				
17	17:00～17:30 BODYBALANCE30【映像プログラム】 17:35～18:05 BODYCOMBAT30【映像プログラム】 18:10～18:40 GRIT CARDIO30【映像プログラム】			
18	定19:05～20:05 ステップ60 宇田川優【定員35名】	19:35～20:05 adidasSHINDO30 大塚泰成		定19:20～19:50 クロール30 新山智也
19				¥20:00～21:00 スイミングスクール【初級】 新山智也
20	20:20～21:05 Group Fight 45 中村恒平	20:20～21:05 Group Centergy 45 小林達矢	20:30～20:45 お腹シェイプ15 20:50～21:05 お尻シェイプ15	
21	定21:20～22:20 Group Power 60 犬塚泰成【定員35名】	21:20～21:40 温ストレッチポール®20		
22				

水 WEDNESDAY

	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール
10	10:20～11:20 ヨガ60 ふみ	10:40～11:25 Group Centergy 45 Marie		定10:30～11:20 アクア50 藤野一美【定員35名】
11	11:30～12:00 Group Fight 30 尾林裕		12:10～12:25 お腹シェイプ15	定11:30～12:15 エンジョイマスターズ45 藤田尚子
12	12:15～13:00 バレエ45 松岡紀子	12:05～13:05 ヨガ60 NANAKO		定12:20～12:50 パーソナルレッスン 齋藤智美 定12:20～12:50 パーソナルレッスン 遠藤晴香
13	13:10～14:10 ジャズダンス60 松岡紀子	13:25～14:05 骨格リセットエクササイズ40 ふみ		¥13:00～14:00 スイミングスクール【中上級】尾林裕【上級】遠藤晴香
14	14:20～15:05 バレトン45 松岡紀子	14:20～15:05 ZUMBA(45min) 野田ゆかり	14:20～14:35 フレックスクッション15 14:45～15:00 青竹ピクス®15	¥14:10～15:10 診療機能改善水中運動スクール 遠藤晴香 ¥14:30～15:30 スイミングスクール【初級】藤田尚子
15	定15:20～16:10 ステップ50 野田ゆかり【定員35名】	15:25～16:25 ヨガ60 塩谷陽向思		
16	16:40～17:10 ヨガ30【映像プログラム】		16:30～16:45 お腹シェイプ15	
17	17:15～17:45 BODYBALANCE30【映像プログラム】 17:50～18:20 BODYCOMBAT30【映像プログラム】			
18	18:25～18:55 SH'BAM30【映像プログラム】	18:20～19:05 ホットヨガ45 安食由希		
19	19:30～20:00 Group Fight 30 尾林裕	19:15～20:15 ヨガ60 安食由希	19:10～19:25 お腹シェイプ15	定19:50～20:20 背泳ぎ30 遠藤晴香
20	20:10～20:25 お腹シェイプ15 20:25～20:40 お尻シェイプ15			
21	定20:55～21:25 UBOUND30 鈴木聡【定員25名】	20:30～21:30 RPBコントロール60 日野さおり	20:55～21:10 ストレッチポール®20	定20:30～21:30 スペシャルマスターズ60 遠藤晴香
22	21:40～22:25 Group Fight 45 鈴木聡	21:45～22:25 温アロマストレッチ40 杉本未希		

木 THURSDAY

	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール
10		10:25～11:25 エアロ60 里見一成	11:10～11:30 スライズトレーニング20	定10:30～11:20 ミットアクア50 佐伯京子【定員35名】
11	10:30～11:30 ヨガ60 藤井由美		11:40～11:55 お尻シェイプ15	¥11:30～12:30 スイミングスクール【初心者】松島菜穂子【初級】新山智也
12	11:50～12:30 エアロ40 佐伯京子	11:40～12:25 バランスコーディネーション45 井上益慶		
13	定12:40～13:10 ステップ30 井上益慶【定員35名】	12:45～13:45 ヒップホップ60 山崎陽子	13:20～13:40 ストレッチポール®20	be13:15～13:45 ミラクル アクア30 松島菜穂子 ¥13:50～14:20 パーソナルレッスン 遠藤晴香
14	定13:25～14:25 Group Power 60 Marie【定員35名】	14:00～14:30 バレトン30 杉村梨紗		¥14:30～15:30 スイミングスクール【初級】松島菜穂子【中上級】遠藤晴香
15	14:40～15:25 Group Fight 45 MEGU	¥14:45～15:30 温ヨガ リンパ45 クレイ		
16	15:40～16:40 Group Centergy 60 MEGU	15:40～16:40 太極拳60 佐久間笑子		¥15:40～16:10 パーソナルレッスン 松島菜穂子
17	17:20～17:50 SH'BAM30【映像プログラム】		16:45～17:00 お腹シェイプ15	
18	17:55～18:25 BODYCOMBAT30【映像プログラム】			
19	18:30～19:00 BODYBALANCE30【映像プログラム】			
20	19:30～20:00 バランスコーディネーション30 増子俊逸		20:15～20:30 お腹シェイプ15 20:40～20:55 adidasGYM&RUN15	¥20:00～21:00 スイミングスクール（初中級） 遠藤晴香
21	20:15～21:00 deepWORK® 45 増子俊逸	20:10～21:10 ホットヨガ60 甲斐田有希		¥21:05～22:05 スイミングスクール（中上級） 遠藤晴香
22	21:25～22:25 Group Fight 60 仁平飛陽	21:25～21:55 BODYBALANCE30【映像プログラム】 22:00～22:30 BODYCOMBAT30【映像プログラム】		

金 休館日

土 SATURDAY

	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール
10	10:20～11:20 ヨガ60 井手由記	10:30～11:20 エアロ50 中村達也		定10:30～11:30 スペシャルマスターズ60 中村恒平
11	定11:35～12:20 Group Power 45 鈴木聡【定員35名】	11:40～12:10 エアロ30 中村達也		定11:45～12:30 エンジョイマスターズ45 中村恒平
12	12:35～13:35 Group Fight 60 鈴木聡	12:30～13:30 エアロ60 石川広明	12:30～12:45 お腹シェイプ15 12:55～13:10 お尻シェイプ15	
13		13:55～14:35 ホットボディメイク ヨガ40 クレイ	14:00～14:15 お腹シェイプ15 14:25～14:40 フレックスクッション15	定14:00～14:30 水慣れ30 中村恒平
14	定13:45～14:45 ステップ60 石川広明【定員35名】	¥14:50～15:50 ピラティススクール クレイ	15:20～15:35 お腹シェイプ15	定14:35～15:05 クロール30 中村恒平
15	15:00～15:15 adidasGYM&RUN15 15:25～15:55 バレトン30 山口隆弘	16:05～16:50 ジャズダンス45 山口隆弘	15:45～16:05 ストレッチポール®20	¥15:30～16:30 スイミングスクール【初級】尾林裕【初中級】中村恒平
16	16:15～16:45 adidasSHINDO30 大倉巧			
17	17:00～17:45 ZUMBA(45min) 山口隆弘	17:00～17:30 バランスボール30 尾林裕	17:35～17:50 フレックスクッション15	
18	定18:00～19:00 Group Power 60 中村恒平【定員35名】	17:50～18:50 ヨガ60 西村優子		¥18:00～19:00 スイミングスクール（中上級・上級） 尾林裕
19	19:15～20:00 Group Fight 45 中村恒平	19:30～20:00 ヨガ30【映像プログラム】		
20	20:15～21:00 ZUMBA(45min) 平林靖子	20:05～20:35 BODYBALANCE30【映像プログラム】 20:40～21:10 BODYCOMBAT30【映像プログラム】		
21				
22				

日 SUNDAY

	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール
10	10:20～11:20 フラダンス60 福岡景子	10:25～11:25 温ヨガ60 安食由希	11:00～11:15 お腹シェイプ15	¥10:30～11:30 スイミングスクール【初級】新山智也【初中級】尾林裕
11	定11:30～12:00 UBOUND30 飯田智史【定員25名】 12:15～12:30 adidasGYM&RUN15	11:40～12:25 バランスコーディネーション45 有木桃子		¥11:40～12:40 スイミングスクール【中級】新山智也【上級】尾林裕
12	12:40～13:25 Group Fight 45 堀智一	12:45～13:30 ホットヨガ リンパ45 小林達矢		¥12:50～13:20 パーソナルレッスン 新山智也
13	13:40～14:40 RPBコントロール60 吉村敏子	13:45～14:00 カラダ・うごく15 14:00～14:15 お腹シェイプ15	14:25～14:40 フレックスクッション15	定13:25～13:55 クロール30 村山雄飛
14	定15:00～16:00 Group Power 60 尾林裕【定員35名】	14:25～15:10 ZUMBA(45min) 野田ゆかり	14:50～15:10 ストレッチポール®20	14:00～15:00 スペシャルマスターズ60 村山雄飛
15	16:15～17:00 Group Fight 45 新山智也	15:20～16:05 Group Centergy 45 MIKa	15:15～15:30 お腹シェイプ15 15:40～15:55 adidasGYM&RUN15	
16		16:15～16:55 温アロマヒーリングヨガ40 MIKa		定16:00～16:30 パーソナルレッスン 村山雄飛
17		17:10～17:50 温アロマストレッチ40 小林達矢		
18				
19				
20				
21				
22				

定員制プログラム

プログラム開始30分前より2階ジムカウンター（スタジオプログラム）、プール入口（プールプログラム）にてチケットを配布致します。