

ルネサンス新所沢 スタジオプログラムスケジュール

●お知らせ●
 クラブの受付時間は10時からです。
 キャンセルやご予約は、電話または
 フロントで前日までにお願致します。

2026年1月 改定


	月	火	水	木	金	
9:00						9:00
9:30	9:30-9:50 カラダほぐす20 (粕谷)	休館日	有料レッスン ピラティス セミパーソナル 9:15-9:45 (広瀬)	NEW 9:30-10:00 からだすっきりストレッチ30 (梅原)	有料レッスン 太極拳 セミパーソナル 9:20-9:50 橋名時健康太極拳 (小笠原)	9:30
10:05	10:05-10:35 シェイプシリーズ30 (粕谷)		NEW 9:55-10:40 Essential Pilates45 (広瀬)	*1~2か月目 10:10-10:50 ボディメイクヨガ40 *3か月目 アロマヒーリングヨガ40 (梅原)	10:00-11:00 橋名時健康太極拳② (小笠原)	10:00
10:40	10:40-11:00 リセットボール20 (粕谷)		10:50-11:30 骨格リセット40 (広瀬)			
11:10	11:10-12:10 はじめて 橋名時健康太極拳① (小笠原) <u>経験1年未満の方</u>		NEW 11:40-12:10 スマートウォーク&ラン (西川)		11:10-11:50 骨格リセット40 (粕谷)	11:10
12:10						

サービスレッスン


<p>【Essential Pilates】 NEW</p> <p>ピラティスのエクササイズをベースに、背骨を様々な方向へ動かしていきます。ボールとGYMSTICKを活用して正しいアライメントや動きへサポート・誘導します。身体の変化を感じていただけるクラスです。</p>	<p>【からだすっきりストレッチ】 NEW</p> <p>カラダの機能改善を目的とし、日常生活の中で硬くなりやすい部位のストレッチ、弱ししやすい部位の安定性を高めるエクササイズです。怪我の予防、痛みの改善、カラダの機能改善などに効果が期待できます。</p>	<p>【スマートウォーク&ラン】 NEW</p> <p>ウォーキングやランニングをよりラクに、効果的に行うための身体の使い方を整えるプログラムです。歩く・走る動作の基礎となるバランスや重心の摂り方を体感的に学びます。</p>	<p>【骨格リセット】</p> <p>肩甲骨から背骨、骨盤にかけた部位の筋肉を“あたため”、“ほぐし”、“整える”ことで、骨格を本来あるべき位置にリセットし、美しい姿勢作り、ボディラインを目指します。</p>
<p>【リセットボール】</p> <p>円柱型のボールの上で力を抜いて振り動かだけ！身体の深層部にある筋肉や関節を緩め本来あるべき背骨の状態にする、姿勢バランスを整えるプログラムです。</p>	<p>【カラダほぐす】</p> <p>アキュローラーというツールを使い、ストレッチではほぐせないコリ、固まりやすい筋膜をほぐすプログラムです。血液の流れが良くなり、柔軟性を高めることにつながります。</p>	<p>【ビヨンドボディメイクヨガ】</p> <p>心と体の両面から健康になる為のクラスです。身体をほぐし柔軟性を向上をめざします。月ごとにテーマを変えて、ポーズを楽しみます。</p>	<p>【シェイプシリーズ】</p> <p>肩・二の腕・お尻・お腹と短時間・シンプルなたレーニングで各部位を引き締めます。</p>
<p>【太極拳】</p> <p>中国の長い歴史の中で育まれた健康法。ゆったりとした動きが自ずと深い呼吸を促し、体幹を整え、自律神経のバランスをとり、心と体を健やかに保ちます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●スタジオプログラムは予約制です。プール会員の方は、オプション登録が必要です。料金2,200円(月額)でご利用いただけます。 ●ウォーミングアップを行い、安全にご参加いただく為、開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。 ●ご予約は実施日1週間前より、フロントまたはお電話にて承ります。 ●5週目はスタジオプログラムはありません。(変更等がある場合がございます。掲示やアプリをご確認ください。) 		

有料レッスン

【ピラティス セミパーソナル】
 国際ライセンス指導による少人数制
 ・定員4名 ・料金 4,180円/30分



【太極拳 セミパーソナル】
 橋名時流 太極拳 資格取得や個別アドバイス
 ・定員4名 ・料金3,300円。



【フロント受付時間：10:00～】
 ☎04-2942-6360

●申込方法：インストラクターと日程をご相談いただき、フロントにて実施前月にご入金ください。

