スポーツクラブ ルネサンス 北朝霞

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　he……ビヨンドプログラム

月 MONDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10			
11	10:30～11:20 協栄シェイプボクシング50 高橋綾子	定 10:20～11:20 ヨガ60 満生恒太郎 【定員50名】	10:40～11:30 アクア50 島村理恵子
12	11:30～12:15 ZUMBA(45min) 高橋奈津	定 11:35～12:15 骨格リセットエクササイズ40 TOMO 【定員35名】	定 11:45～12:15 クロール30 川口幸喜 【定員15名】
13	12:30～13:30 RPBコントロール60 幸恵	定 12:30～13:30 ホットヨガ60 満生恒太郎 【定員50名】	¥ 12:20～13:55 水中パーソナルトレーニング
14	13:45～14:25 エアロ40 井上益慶	14:00～15:00 リトモス60 大平裕子	14:00～14:30 水中ウォーキング30 川口幸喜
15	14:40～15:20 ステップ40 井上益慶		he 14:40～15:10 ミラクル アクア30 畠中健司 【定員30名】
16	15:35～16:20 バランスコーディネーション45 井上益慶	15:30～16:15 Group Fight 45 NAGISA	¥ 15:15～20:10 水中パーソナルトレーニング
17		17:20～18:30 卓球フリー	
18			
19	19:10～19:55 バレトン45 辻めぐみ	定 19:10～19:30 温ストレッチポール®20 田中渚 【定員20名】	
20	20:05～21:05 リトモス60 RICA	19:40～20:00 温リフレッシュストレッチ20 田中渚	20:15～20:45 水中ウォーキング30 前田大志
21		20:15～21:00 バランスコーディネーション45 辻めぐみ	
22	21:20～22:20 Group Fight 60 MIZUKI	定 21:15～21:55 ホットヨガ40 辻めぐみ 【定員50名】	¥ 20:50～23:00 水中パーソナルトレーニング

火 TUESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	10:20～10:50 エアロ30 村松郁子		10:30～11:00 水中ウォーキング30 金親英理子
11	11:00～11:40 エアロ40 村松郁子	10:30～11:30 ラテンダンス60 鍋嶋昌世	he 11:10～11:40 ミラクル アクア30 金親英理子 【定員30名】
12	12:00～12:45 Group Fight 45 KOKI	定 11:50～12:50 ヨガ60 迎範子 【定員50名】	¥ 11:45～13:15 水中パーソナルトレーニング
13	定 13:00～13:45 Group Power 45 SHUNSUKE 【定員32名】	定 13:05～13:45 骨格リセットエクササイズ40 野田ゆかり 【定員35名】	he 13:20～13:50 ミラクル アクア30 畠中健司 【定員30名】
14	14:00～14:45 バレトン45 金浦美嘉	14:00～14:50 ボディシェイプ50 野田ゆかり	14:00～14:50 アクア50 島村理恵子
15	15:05～16:05 太極拳60 小林晴恵	定 15:00～16:00 ヨガ60 中里由美子 【定員50名】	¥
16	定 16:30～17:30 avex Dance Master スターター (小学生)	定 16:20～17:05 Group Centergy 45 TOMOKO 【定員40名】	14:55～19:40 水中パーソナルトレーニング
17	定 17:45～18:45 avex Dance Master ベーシック (小学生)	17:20～18:40 卓球フリー	
18			
19	19:00～20:00 RPBコントロール60 佐久間由佳	定 19:00～20:00 ヨガ60 迎範子 【定員50名】	
20	20:15～21:00 Group Fight 45 MEGU	20:20～21:00 温アロマストレッチ40 石原麻衣	19:45～20:00 SPLASH BURN15 内野隼人
21			定 20:15～20:45 バタフライ30 内野隼人 【定員15名】
22	定 21:15～22:15 Group Power 60 KEI 【定員32名】	21:15～22:15 リトモス60 MAORI	定 21:00～21:30 クロール30 内野隼人 【定員15名】
			¥ 21:35～23:00 水中パーソナルトレーニング

水 WEDNESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	10:25～11:25 ヒップホップ60 新妻誠	10:30～11:10 ピラティスベーシック マットスタイル40 小宮佐規子	10:20～10:35 SPLASH BURN15 五味精華
11	11:35～12:35 エアロ60 山口達	定 11:35～12:35 ヨガ60 小糸弘子 【定員50名】	10:45～11:15 水中ウォーキング30 石原麻衣
12	12:50～13:40 ステップ50 小糸弘子	定 12:55～13:40 Group Centergy 45 MEGU 【定員40名】	11:25～12:15 アクア50 YASUCO
13	14:00～14:45 Group Fight 45 MEGU	13:55～14:25 カラダ・うごく30 石原麻衣	¥ 12:20～13:55 水中パーソナルトレーニング
14		14:35～14:50 adidasGYM&RUN15 石原麻衣	定 14:00～14:30 フィンスイム30 畠中健司 【定員15名】
15	15:00～16:00 フラダンス60 福島真橋	定 15:00～16:00 ヨガ60 小暮典子 【定員50名】	定 14:40～15:10 バタフライ30 畠中健司 【定員15名】
16	定 16:15～17:00 Group Power 45 NAGISA 【定員32名】	16:15～16:55 ベリーシェイプ40 福島真橋	¥
17		17:15～18:30 卓球フリー	15:15～23:00 水中パーソナルトレーニング
18			
19		19:00～20:00 ジャズダンス60 MAO	
20	19:45～20:00 adidasGYM&RUN15 川口幸喜 【暗闇WORKOUT】	定 20:10～21:10 ヨガ60 福島真橋 【定員50名】	
21	20:15～21:00 Group Fight 45 KOKI		
22	定 21:15～22:00 Group Power 45 DAICHI 【定員32名】	21:20～22:20 ホットヨガ60 Maemi 【定員50名】	

木 THURSDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10			
11	10:30～11:20 エアロ50 小糸弘子	10:25～11:25 ジャズダンス60 松岡紀子	10:50～11:05 SPLASH BURN15 五味精華
12	11:40～12:25 バレトン45 松岡紀子	定 11:35～12:35 ホットヨガ60 荻野玲子 【定員50名】	11:15～12:05 アクア50 武田陽子
13	12:40～13:40 エアロ60 小糸弘子	12:50～13:50 バランスコーディネーション60 数井美江	¥ 12:10～13:55 水中パーソナルトレーニング
14	定 13:55～14:55 Group Centergy 60 ERIKO 【定員40名】	定 14:00～15:00 ヨガ60 小糸弘子 【定員50名】	14:00～14:30 水中ウォーキング30 五味精華
15	15:10～16:10 RPBコントロール60 後藤彩	定 15:10～15:50 骨格リセットエクササイズ40 TOMO 【定員35名】	¥
16	16:25～17:10 Group Fight 45 KURARA	定 16:05～17:05 温ヨガ60 TOMO 【定員50名】	14:35～20:00 水中パーソナルトレーニング
17		17:20～18:30 卓球フリー	
18			
19	定 19:00～20:00 Group Centergy 60 MEGU 【定員40名】	定 19:00～20:00 ヨガ60 小宮佐規子 【定員50名】	
20	定 20:15～21:15 Group Power 60 CHOI 【定員32名】	20:15～21:15 ヒップホップ60 MASA－C	定 20:05～20:35 フィンスイム30 岡希 【定員15名】
21			20:45～21:15 水中ウォーキング30 岡希
22	21:30～22:15 Group Fight 45 CHOI	21:30～22:20 エアロ50 田中八重子	定 21:20～23:00 水中パーソナルトレーニング
	22:25～22:40 adidasGYM&RUN15 内野隼人 【暗闇WORKOUT】		

金 休館日

土 SATURDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10		定 10:15～11:15 ヨガ60 木村梓 【定員50名】	¥ 10:20～12:20 水中パーソナルトレーニング
11	10:45～11:25 エアロ40 田中八重子		
12	定 11:40～12:40 Group Power 60 CHOI 【定員32名】	11:45～12:45 エアロ60 田中八重子	12:25～12:55 水中ウォーキング30 市之瀬大地
13	13:00～13:45 Group Fight 45 MAI	12:55～13:35 ベリーシェイプ40 ikari	¥
14	14:00～15:00 ステップ60 本田近	14:00～15:00 RPBコントロール60 吉村敏子	
15	15:10～16:00 エアロ50 本田近	15:15～16:00 バレトン45 Maemi	
16	16:10～16:25 adidasGYM&RUN15 石原麻衣 【暗闇WORKOUT】		
17	16:35～17:35 リトモス60 中村優子	16:30～18:30 卓球フリー	13:00～21:30 水中パーソナルトレーニング
18	17:50～18:35 ZUMBA(45min) 中村優子		
19	定 18:55～19:55 Group Power 60 YUU 【定員32名】	18:50～19:35 バレトン45 満生恒太郎	
20	20:10～21:10 Group Fight 60 YUU	定 19:50～20:50 ホットヨガ60 満生恒太郎 【定員50名】	
21			
22			

日 SUNDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	10:30～11:30 RPBコントロール60 kaori	10:35～11:20 バランスコーディネーション45 山岡夕夏	定 11:10～11:40 フィンスイム30 東夏穂 【定員15名】
11	11:55～12:10 お腹シェイプ15 大橋慧	11:40～12:30 エアロ50 山岡夕夏	定 11:50～12:20 平泳ぎ30 東夏穂 【定員15名】
12	12:20～12:35 adidasGYM&RUN15 大橋慧 【暗闇WORKOUT】	¥ 12:40～13:40 空手(有料)	12:35～12:50 SPLASH BURN15 東夏穂
13	定 12:45～13:45 Group Power 60 SHUNSUKE 【定員32名】		¥
14	14:05～15:05 Group Fight 60 SHUNSUKE	定 14:00～14:20 温ストレッチポール®20 田中渚 【定員20名】	
15		14:30～14:50 温リフレッシュストレッチ20 田中渚	12:55～19:30 水中パーソナルトレーニング
16	15:40～16:10 カーディオキックボクシング30 田中渚 【暗闇WORKOUT】	定 15:10～16:10 ヨガ60 ジュンコ 【定員50名】	
17	16:45～17:00 お腹シェイプ15 田中渚	定 16:30～17:30 ホットヨガ60 ジュンコ 【定員50名】	
18	17:20～18:05 Group Fight 45 NAGISA	17:50～19:00 卓球フリー	
19			
20			
21			
22			

【有料】水中パーソナルトレーニング

水中パーソナルトレーニングを実施しない場合は【あるくコース】としてご利用いただけます。
水中パーソナルトレーニングをご希望される方はフロントまでお問合せください。

【無料】ラン&ジョグ60

【水】20:15～21:15
【日】12:40～13:40
外を楽しみながら走るクラスです。
参加希望の方は2階ラウンジに
レッスン開始の5分前にお集まりください。