

2周年イベントWEEK ☆三

10月15日(火)～10月20日(日)

時刻	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:20	★ 10:20～11:00 スペシャルエアロ40 原田宏子 <i>いつもとは違ったステップの動きで楽しく動きましょう!</i>	定 10:20～11:05 Group Centergy 45 森田ちひろ	10:20～11:20 エアロ60 安尻弘子	10:15～10:45 バランスコーディネーション30 黒川千尋	★ 10:40～11:25 伸ゴトAEROでハッスル!ハッスル! (初級) 後藤麻由美&高橋伸 <i>前半のみの参加可能、後半のみ不可。続けての参加は、大歓迎です☆</i>	定 10:15～11:00 バランスコーディネーション45 瀬尾みちる
11:00	定 11:10～12:10 バランスコーディネーション60 瀬尾みちる	★ 11:20～12:00 スペシャルエアロ40 原田宏子 <i>いつもとは違ったステップの動きで楽しく動きましょう!</i>	定 11:35～12:35 ヨガ60 安尻弘子	★ 10:55～11:25 バレトン30 黒川千尋	★ 11:25～12:10 伸ゴトAEROでハッスル!ハッスル! (中級) 後藤麻由美&高橋伸 <i>初めての方も中級クラスに挑戦したい方もみんなでハッスルしましょう♪</i>	11:10～12:00 エアロ50 瀬尾みちる
12:00	12:25～12:55 Group Fight 30 山梨藍	12:10～12:55 リトモス45 RIE	12:50～13:30 エアロ40 後藤麻由美	定 12:20～13:20 ヨガ60 安尻弘子	定 12:30～13:15 ヨガ45 佐藤スミ恵	定 12:15～13:15 ヨガ60 川尻晴美
13:00	★ 13:10～14:00 ボディシェイプ50 大野幸江 <i>エアロ&筋コンで効果的に脂肪燃焼しましょうー!</i>	★ 13:10～14:10 ハビコヨガ60 佐藤スミ恵 プールエリア 13:40～14:20 アクア40 瀬尾みちる <i>いつでも元気で!ハッピーに楽しく!健康で長寿のヨガです☆</i>	★ 13:40～14:40 ラテンエアロ60 中山順子 <i>情熱的なステップで一緒に美しいウエストを作りましょう☆</i>	★ 13:35～14:35 Group Power 60 森田&鳥羽 <i>初コロボ☆森田×鳥羽果たしてどんな化学反応が起こるのか...!!</i>	定 13:35～14:20 Group Power 45 田原哲	定 13:25～13:55 adidas SHINDO30 山梨藍
14:00	定 14:15～14:55 ボディメイクヨガ40 南房真美	14:25～14:55 Group Power 30 森田ちひろ <i>スーパードルを使って美しくエクササイズ♪</i>	14:50～15:35 Group Fight 45 山梨藍	★ 14:45～15:25 ラテンエアロ40 (初級) 井上智子 <i>初めての方でも楽しめますよ!☆</i>	★ 14:35～15:20 Group Fight 45 山梨&佐野 <i>Fight大好きコンビ意外にも初コロボ!Fightへの愛が強いのはどっち?!</i>	★ 14:10～15:10 Group Power 60 鳥羽&田原 <i>真面目コンビによる真面目な筋トレ!...のはずだが?!</i>
15:00	★ 15:10～15:55 ZUMBA(45min) 黒川千尋 <i>いつもより15分長くZUMBAを楽しみましょう♪</i>	★ 15:10～15:50 2周年おめでとう!エアロ40 上重里絵 <i>懐かしい曲を使って楽しくうごきましょう♪</i>	★ 15:50～16:50 Group Centergy 60 森田&南房 <i>私たちの、スマートなレッスンをお楽しみください!♥</i>	15:35～16:20 ZUMBA(45min) 井上智子	15:50～16:50 カワイ 体育スクール 未就学児クラス	★ 15:25～16:25 Group Fight 60 田原&山梨 <i>スリム1号、スリム2号、みんなで動いてスリムになろう!!</i>
16:00	16:05～16:50 バレトン45 黒川千尋 <i>15分遅く始まりますので、お間違いない!!</i>	16:00～16:30 バランスコーディネーション30 上重里絵	定 18:25～18:55 Group Blast 30 石澤舞	17:15～18:30 カワイ 新体操スクール	17:00～18:00 カワイ 体育スクール 小学生クラス	★ 16:40～17:40 Group Blast 60 佐野&鳥羽&石澤 <i>全員集合!!笑いあり涙あり(?)のあつという間の60分☆</i>
17:00	18:30～19:00 adidas SHINDO 30 山梨藍	17:30～18:30 玄氣道空手	★ 19:10～19:55 Group Fight 45 佐野&田原 <i>腕!脚!お尻!田原vs佐野たくましいのはどっちだ?!</i>	定 19:15～19:45 Group Power 30 鳥羽和真 <i>塚田、限界目指します。佐野、限界超えます。一緒に頑張りたい方、集合!</i>	18:25～19:10 リトモス45 RIE	17:55～18:40 Group Centergy 45 南房真美
18:00	19:15～19:55 エアロ40 後藤麻由美	★ 19:15～20:00 バレトン45 黒川千尋 <i>音楽を替えて♪バレトンを楽しみましょう!</i>	★ 20:10～21:10 アスリートヨガ60 水野谷香 <i>身体の使い方をマスターして、疲れにくい身体を作り、3年目も楽しく運動しましょう♪</i>	★ 20:00～20:20 HEAT-HIT20	★ 19:25～20:25 アロマヨガ60 RIE <i>アロマの香りに癒される♪ステキな60分!♥</i>	定 16:40～17:40 Group Blast 60 佐野&鳥羽&石澤 <i>全員集合!!笑いあり涙あり(?)のあつという間の60分☆</i>
19:00	20:10～20:40 Group Fight 30 田原哲	★ 20:15～21:00 Group Power 45 鳥羽&田原 <i>真面目コンビ前哨戦!日曜日も来てね!!</i>	定 21:25～21:55 adidas SHINDO30 山梨藍	20:35～21:35 Group Centergy 60 南房真美 <i>15分拡大!一夜限りのスペシャルな時間をお届けします♪</i>		定 16:40～17:40 Group Blast 60 佐野&鳥羽&石澤 <i>全員集合!!笑いあり涙あり(?)のあつという間の60分☆</i>
20:00	★ 20:55～21:55 Fun!Fun!エアロ60 増野宏子 <i>2周年を祝って楽しく汗をかきましょう!</i>	21:15～22:00 Group Fight 45 佐野香子 定員 38名				定 16:40～17:40 Group Blast 60 佐野&鳥羽&石澤 <i>全員集合!!笑いあり涙あり(?)のあつという間の60分☆</i>
21:00						定 16:40～17:40 Group Blast 60 佐野&鳥羽&石澤 <i>全員集合!!笑いあり涙あり(?)のあつという間の60分☆</i>
22:00						定 16:40～17:40 Group Blast 60 佐野&鳥羽&石澤 <i>全員集合!!笑いあり涙あり(?)のあつという間の60分☆</i>
22:30						定 16:40～17:40 Group Blast 60 佐野&鳥羽&石澤 <i>全員集合!!笑いあり涙あり(?)のあつという間の60分☆</i>

イベントスケジュール表の見方

- ...初心者安心プログラム
- ★ ...イベントプログラム
- 定 ...定員制プログラム

スタジオエリア以外のスケジュールについては通常通りとなります。別紙スケジュールをご参照ください。

スポーツクラブ ルネサンス 竜ヶ崎ニュータウン

※上記以外の芝エリア・プールエリアのレッスンは通常通り行います。

〒300-0044 茨城県龍ヶ崎市小柴5-2-2 TEL:0297-60-2161