

2025年10月～12月 芝エリア タイムスケジュール

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
11:00	11:00～12:00 TRYnations Team Training レベル2 Nobuko(小坂)		11:00～12:00 TRYnations Team Training レベル2 Mayu(富永)	11:00～11:15 からだすっきりストレッチ 11:25～11:40 お尻シェイプ		
12:00	12:15～13:15 bodyREmake Group Training Mayu(富永)		12:15～12:30 お腹シェイプ 12:40～12:55 リセットボール	11:50～12:05 カラダ・ほぐす	12:15～13:15 TRYnations Team Training レベル2 SAKU(櫻井)	
13:00	13:30～14:30 TRYnations Team Training レベル1 Nobuko(小坂)		13:30～13:45 からだすっきりストレッチ 13:55～14:10 カラダ・ほぐす	13:25～13:40 カラダ・ほぐす 13:50～14:05 リセットボール	13:30～14:30 TRYnations Team Training レベル1 Kosei(鈴木)	
14:00		14:30～15:30 TRYnations Team Training レベル2 Usuke(山岡)	14:30～15:30 bodyREmake Group Training SAKU(櫻井)	14:30～15:30 TRYnations Team Training レベル1 Mayu(富永)		14:45～15:45 bodyREmake Group Training SAKU(櫻井)
15:00						16:00～17:00 TRYnations Team Training レベル4 SAKU(櫻井)
16:00	17:00～18:00 競泳選手 利用時間 ※芝エリアのご利用を制限させていただきます					
17:00						
18:00	18:30～19:30 TRYnations Team Training レベル3 SAKU(櫻井)					
19:00						
20:00	20:00～21:00 TRYnations Team Training レベル1 Osuke(浦野)	20:00～21:00 TRYnations Team Training レベル2 Kii(柳沼)	20:00～21:00 TRYnations Team Training レベル1 Ryuki(土屋)			
21:00						
22:00	21:15～22:15 TRYnations Team Training レベル2 Kosei(鈴木)	21:15～22:15 TRYnations Team Training レベル3 SAKU(櫻井)	21:15～22:15 TRYnations Team Training レベル4 SAKU(櫻井)			
23:00						

スポーツクラブ ルネサンス 青砥

◆営業時間／【月、水～金】10:00～23:00 【土】10:00～21:00
【日・祝】10:00～20:00
◆休館日／火曜日 ◆TEL／03-5629-3923