スポーツクラブ ルネサンス 水戸

2024 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。

登 ……登録制プログラム（フロントでのお手続きが必要です。）

レッスン予約はコチラ

月 休館日

火 TUESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・スカッシュコート	プール
8:55～9:25 【映像】Group Centergy 予約不要	8:55～9:25 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要		
9:35～10:05 【映像】Group Fight 予約不要	9:35～10:05 【映像】バレトンソールシンセシス 予約不要	登 10:00～11:00 【有料】TRYnations Lv.2 須崎七海 【多目的コート】	登 10:00～11:00 【映像】ルアー&前走 井上雅子 / 10:00～10:30 水中ウォーキング 大野知子 / 10:30～11:00 背泳ぎ 大野知子
10:30～11:15 ヨガ 岡田典子	10:30～11:00 ベーシックエアロ 江橋富美子	登 11:15～11:30 お腹シェイプ	登 11:00～12:00 【映像】ルアー&前走 映像機能改善 / 登 11:00～11:45 エンジョイマスターズ 大野知子
11:35～12:05 Group Centergy 金澤睦美	11:35～12:15 ビヨンドボディメイク ヨガ 岡田典子	11:35～11:50 お尻シェイプ / 11:55～12:10 カラダ・うごく	
12:25～12:55 Group Blast 益子葉月	12:30～13:15 温ヨガ MINA	登 12:30～13:30 【有料】TRYnations Lv.3 余多分綾子 【多目的コート】	13:10～13:40 アクアビクス 江橋富美子
13:25～13:55 バレトンソールシンセシス 益子葉月	13:35～14:05 カラダ・うごく 米川徹	登 13:45～14:45 【有料】body REmake 高橋舞生子 【スカッシュコート】	13:45～14:15 クロール 大野知子
14:15～14:45 ボディシェイプ 福田陽子	14:30～15:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 益子葉月		登 14:00～15:00 マスターズ練習会
15:10～15:40 Group Fight 米川徹	登 16:00～17:00 ジュニア体育スクール	登 16:00～17:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
登 17:00～18:00 ジュニアヒップホップスクール	登 17:00～18:00 ジュニア体育スクール	登 17:00～18:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
登 19:00～19:30 Group Power 米川徹	19:05～19:35 Group Centergy 余多分綾子	登 19:10～20:10 【有料】TRYnations Lv.3 佐藤将之 【多目的コート】	登 19:30～20:30 【映像】ルアー&前走 石崎道恵 / 登 19:00～21:00 ジュニアスイミングスクール
19:50～20:35 チャレンジエアロ 増田亜紀子	19:50～20:05 adidasGYM&RUN 宮田祐大 / 20:20～20:35 お腹シェイプ 宮田祐大	登 20:15～21:15 【有料】TRYnations Lv.2 立川愛佳弥 【多目的コート】 / 登 20:10～21:10 【有料】カスタムコース 【スカッシュコート】	
21:00～21:30 Group Fight 佐藤将之	21:00～21:30 【映像】ピラティス 予約不要	登 21:20～22:20 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】	登 21:10～22:10 マスターズ練習コース

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・スカッシュコート	プール
8:55～9:25 【映像】Group Core 予約不要	8:55～9:10 【映像】カラダ・うごく / 9:20～9:35 【映像】お腹シェイプ		
9:35～9:50 【映像】adidasGYM&RUN	9:45～10:05 【映像】リフレッシュストレッチ 予約不要	登 10:00～11:00 【有料】TRYnations Lv.1 金澤睦美 【多目的コート】	登 10:10～11:00 【有料】ベビースクール
登 10:15～11:15 【有料】ボディシェイプ 飛田幸乃	10:30～10:40 シナプソロジー		
	10:55～11:25 リフレッシュヨガ 余多分綾子		
11:35～12:20 レギュラーエアロ 飛田幸乃	11:45～12:15 骨格リセットエクササイズ 茂木麻未	登 11:15～12:15 【有料】TRYnations Lv.3 益子葉月 【多目的コート】	登 11:00～12:00 【有料】成人スクール(初中級) 井上雅子
12:40～13:10 Group Blast 伊藤胡春	登 12:30～13:00 バランスコーディネーション® 茂木麻未	登 12:30～13:30 【有料】TRYnations Lv.1 佐藤将之 【多目的コート】	登 12:15～13:00 【有料】スイミングパーソナル
13:30～14:15 Group Centergy 茂木麻未	13:15～13:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要		13:10～14:00 アクアビクス 石崎道恵
14:30～15:00 adidasGYM&RUN 余多分綾子	13:55～14:10 【映像】お腹シェイプ		
15:20～15:50 Group Power 佐藤将之	14:25～14:55 骨格リセットエクササイズ 高橋舞生子		
	15:10～15:40 アロマストレッチ 高橋舞生子		
登 16:00～17:00 ジュニア体育スクール	登 16:00～17:00 ジュニア体育スクール	登 16:00～17:00 キッズサッカースクール 【多目的コート】	登 16:00～21:00 ジュニアスイミングスクール ※15:40～準備
登 17:00～18:00 ジュニアヒップホップスクール	登 17:00～18:00 ジュニア体育スクール	登 17:00～18:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
	登 18:00～19:00 ジュニア体育スクール		
19:00～19:45 Group Fight 宮城裕亮	19:10～19:40 ヒップホップ 松崎輝美	登 19:10～20:10 【有料】TRYnations Lv.2 中山柊 【多目的コート】	
20:05～20:50 リトモス Yuki	20:00～20:15 お腹シェイプ 伊藤胡春 / 20:30～20:50 骨格リセットエクササイズ 伊藤胡春	登 20:15～21:15 【有料】TRYnations Lv.1 中山柊 【多目的コート】	
21:10～21:40 UBOUND【暗闇】 立川愛佳弥	21:05～21:35 【映像】ヨガ 予約不要	登 21:20～22:20 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】	登 21:00～22:00 スペシャルマスターズ 筒井結也

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・スカッシュコート	プール
8:55～9:25 【映像】Group Power 予約不要	8:55～9:25 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要		
9:35～10:05 【映像】Group Blast 予約不要	9:35～10:05 【映像】ピラティス 予約不要		登 10:10～11:00 【有料】ベビースクール / 10:00～10:30 水中ウォーキング 寺門みどり / 10:30～11:00 クロール 寺門みどり
10:30～11:10 ベーシックエアロ 横山宏樹	10:30～11:00 腰痛予防ストレッチ 米川徹	登 11:20～11:35 カラダ・うごく / 登 11:20～12:20 【有料】body REmake 須崎七海 【スカッシュコート】 / 11:40～11:55 お腹シェイプ	登 11:00～12:00 【有料】成人スクール(初中級) 杉真幸
11:30～12:00 UBOUND【暗闇】 横山宏樹	11:25～12:10 フラダンス 石崎道恵		
12:25～12:55 Group Centergy 茂木麻未	12:25～12:55 ビヨンドボディメイク ヨガ 益子葉月	登 12:30～13:30 【有料】TRYnations Lv.2 高橋舞生子 【多目的コート】	登 12:15～13:00 【有料】スイミングパーソナル
13:15～13:45 Group Fight 宮城裕亮	13:15～13:45 ビヨンドパワーヨガ 茂木麻未		13:10～14:00 ミットアクア 石崎道恵
14:00～14:40 レギュラーエアロ 関口雅代	14:05～14:35 バレトンソールシンセシス 須崎七海	登 13:45～14:45 【有料】TRYnations Lv.1 伊藤胡春 【多目的コート】	登 14:00～14:50 エンジョイマスターズ 寺門みどり
14:55～15:40 ZUMBA 船橋美帆			
登 15:55～16:25 【映像】Group Centergy 予約不要	登 16:00～17:00 ジュニア新極真空手スクール	登 16:00～17:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	登 16:00～21:00 ジュニアスイミングスクール ※15:40～準備
登 17:00～18:00 ジュニア新極真空手スクール		登 17:00～18:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
19:00～19:45 チャレンジエアロ 増田亜紀子	登 18:45～19:45 ジュニアヒップホップスクール	登 19:10～20:10 【有料】TRYnations Lv.1 宮田祐大 【多目的コート】	登 19:30～20:30 【映像】ルアー&前走 堀江将一
20:15～20:45 UBOUND 立川愛佳弥	登 19:55～20:55 成人HIPHOPスクール	登 20:15～21:15 【有料】TRYnations Lv.2 宮田祐大 【多目的コート】 / 登 20:10～21:10 【有料】カスタムコース 【スカッシュコート】	
21:10～21:55 Group Power 佐藤将之		登 21:20～22:20 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】	登 21:10～22:10 マスターズ練習コース

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・スカッシュコート	プール
8:55～9:25 【映像】Group Fight 予約不要	8:55～9:25 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要		
9:35～10:05 【映像】Group Blast 予約不要	9:35～10:05 【映像】ヨガ 予約不要	登 10:00～11:00 【有料】TRYnations Lv.2 益子葉月 【多目的コート】	登 10:10～11:00 【有料】ベビースクール
10:30～11:10 レギュラーエアロ 江橋富美子	10:35～11:05 骨格リセットエクササイズ 茂木麻未		
11:25～11:55 ビヨンドパワーヨガ 岡田典子	11:25～11:55 ベーシックエアロ 江橋富美子	登 11:15～12:15 【有料】TRYnations Lv.1 宮田祐一郎 【多目的コート】	登 11:00～12:00 【有料】成人スクール(初中級) 大野・堀江
12:20～12:50 Group Groove 益子葉月	12:15～12:45 青竹ビクス® 岡田典子	登 12:30～13:30 【有料】body REmake 伊藤胡春 【スカッシュコート】	登 12:00～13:00 エンジョイマスターズ 石崎道恵
13:15～14:00 ヒップホップ 松崎輝美	13:15～13:45 Group Centergy 余多分綾子		13:10～13:40 ビヨンドミラクル アクア 大久保未波
14:20～14:50 UBOUND 米川徹	14:10～14:55 リフレッシュヨガ 余多分綾子		13:45～14:15 背泳ぎ 藤井美和
15:10～15:55 Group Blast 益子葉月	15:15～15:45 腰痛予防ストレッチ 須崎七海		
登 16:10～16:40 【映像】Group Fight 予約不要	登 16:00～17:00 ジュニア体育スクール	登 16:00～17:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	登 16:00～20:30 ジュニアスイミングスクール ※15:40～準備
登 17:00～17:50 ジュニアヒップホップスクール	登 17:00～18:00 ジュニア体育スクール	登 17:00～18:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
登 18:00～19:00 ジュニアヒップホップスクール	登 18:00～19:00 ジュニア体育スクール		
登 19:15～19:45 バレトンソールシンセシス 須崎七海	登 19:10～20:10 ジュニアヒップホップスクール	登 19:10～20:10 【有料】TRYnations Lv.1 宮田祐大 【多目的コート】	
20:10～20:55 Group Blast 伊藤胡春	20:25～21:10 Group Groove 須崎七海	登 20:15～21:15 【有料】TRYnations Lv.3 宮田祐大 【多目的コート】 / 登 20:10～21:10 【有料】カスタムコース 【スカッシュコート】	
21:20～21:50 Group Fight 米川徹	21:30～22:00 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	登 21:20～22:20 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】	登 21:00～22:00 スペシャルマスターズ 渡邊立樹

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・スカッシュコート	プール
8:55～9:25 【映像】Group Core 予約不要	8:55～9:25 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要		登 8:00～12:00 ジュニアスイミングスクール
9:35～10:05 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	9:35～10:05 【映像】ピラティス 予約不要		
10:30～11:15 ビヨンドパワーヨガ 岡田典子	10:35～11:05 カラダ・うごく 伊藤胡春		
11:30～12:00 Group Fight 宮城裕亮	11:40～12:25 温ヨガ 岡田典子		
12:15～12:45 adidasGYM&RUN 余多分綾子			
13:05～13:35 Group Centergy 金澤睦美	13:10～13:25 HEAT-HIIT 立川愛佳弥	登 13:00～14:00 キッズサッカースクール 【多目的コート】	
13:55～14:25 UBOUND 伊藤胡春	13:50～14:20 骨格リセットエクササイズ 余多分綾子	登 14:00～15:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
14:50～15:20 Group Power 佐藤将之	14:40～15:10 アロマヒーリングヨガ 余多分綾子		
15:40～16:10 Group Blast 益子葉月	15:30～16:00 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	登 15:00～16:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
16:30～17:15 Group Groove 益子葉月	16:30～17:00 【映像】Group Fight 予約不要		13:30～20:00 ジュニアスイミングスクール ※13:10～準備
17:30～18:15 チャレンジエアロ 佐藤雅美	17:15～17:45 【映像】ヨガ 予約不要	登 17:10～18:10 【有料】TRYnations Lv.1 宮田祐一郎 【多目的コート】 / 登 17:10～18:10 【有料】TRYnations Lv.4 米川徹 【多目的コート】	
	18:00～18:30 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要		
18:30～19:15 ZUMBA 佐藤雅美	18:40～19:10 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	登 18:20～19:20 【有料】TRYnations Lv.3 米川徹 【多目的コート】	
19:30～20:00 【映像】Group Core 予約不要		登 19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.2 益子葉月 【多目的コート】	
20:10～20:40 【映像】MOSSA Athlete 予約不要			
20:50～21:20 【映像】Group Centergy 予約不要			登 20:00～21:00 【有料】成人スクール(初中級) 渡邊立樹

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・スカッシュコート	プール
8:55～9:25 【映像】Group Centergy 予約不要	8:55～9:25 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要		登 8:00～12:00 ジュニアスイミングスクール
9:35～10:05 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	9:35～10:05 【映像】Group Fight 予約不要		
10:30～11:15 レギュラーエアロ Yuki	10:15～10:30 【映像】お腹シェイプ / 10:50～11:20 骨格リセットエクササイズ 伊藤胡春		
11:35～12:20 リトモス Yuki	11:45～12:15 カラダ・うごく 宮田祐大		登 12:00～13:00 【有料】スイミングパーソナル
12:35～13:05 Group Groove 須崎七海	12:35～13:05 adidasGYM&RUN 宮田祐大	登 13:15～14:15 【有料】TRYnations Lv.3 伊藤胡春 【多目的コート】	登 13:10～14:00 【有料】ベビースクール / 13:00～14:00 【有料】成人スクール(初中級) 堀江将一
13:25～13:55 UBOUND 米川徹	13:30～14:00 バレトンソールシンセシス 須崎七海		
14:20～15:05 Group Power 米川徹	14:20～14:50 アロマストレッチ 立川愛佳弥	登 14:30～15:30 【有料】TRYnations Lv.4 佐藤将之 【多目的コート】	14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール (体験会)
15:25～15:55 Group Blast 伊藤胡春	15:15～15:45 adidasGYM&RUN 立川愛佳弥		
16:15～17:00 Group Fight 佐藤将之	16:00～16:30 【映像】Group Centergy 予約不要	登 15:45～16:45 【有料】TRYnations Lv.1 宮田祐大 【多目的コート】	登 16:00～17:00 【有料】スイミングパーソナル

映像プログラム

自由入退場可能となります。
最大参加　1スタジオ　30名/2スタジオ　15名

プールのご利用について

プールプログラムは予約不要となります。
レッスン開始時間までに使用レーンにお入りください。
開始時間以降の参加はご遠慮いただきます。

温プログラム

500mlのお飲み物をお持ちください。