スポーツクラブ&スパ ルネサンス 登美ヶ丘

2018 01▸03 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　be……ビヨンドプログラム

月 MONDAY

	緑スタジオ	青スタジオ	FTA	プール
10	10:10～10:25 モーニングストレッチ15			¥ 10:10～11:00 親子ベビースクール
11	10:30～10:45 adidasGYM&RUN15 10:55～11:40 Group Fight 45 清水佳代	定 be 10:35～11:35 パワーヨガ60 福島美香 ※10:25より入場開始 ※チケット番号順に入場	11:00～11:15 カラダ・うごく15	定 ¥ 10:40～10:55 スイミングパーソナルレッスン 10:40～10:55 クロール/平泳ぎ30
12	定 11:50～12:20 ステップ30 福島美香 ※チケット番号順に入場 12:30～13:00 エアロ30 福島美香	11:50～12:50 フラダンス60 堀部由佳里	定 12:00～12:20 リフレッシュストレッチ20	¥ 11:30～12:00 水中ウォーキング30 ¥ 12:00～13:00 成人スクール 中上級
13	定 13:10～13:20 シナプソロジー10 定 13:35～14:05 Group Power 30 宇山誠 ※チケット番号順に入場	定 13:10～14:10 ヨガ60 池田よし子 ※チケット番号順に入場	定 13:00～13:15 カラダ・つくる15 定 14:15～14:35 ストレッチポール®20	定 ¥ 13:00～13:45 スイミングセミパーソナル ¥ 14:00～14:50 アクア50 叶夢
14	定 14:20～15:10 ステップ50 岩下宏之 ※チケット番号順に入場	14:25～15:10 バレトン45 池田よし子		
15	15:25～15:55 Group Fight 30 出原悠貴子	¥ 15:30～18:40 キッズバレエスクール トモミバレエスタジオ	定 15:45～16:05 リフレッシュストレッチ20 16:50～17:05 カラダ・うごく15	¥ 15:30～20:30 ジュニア スイミング スクール ※15分前より準備を開始。 ※16:30～18:40全レーン使用。 フィットネス会員のみ ご利用いただけません。 20:30までは選手が 4レーン使用します。
16	16:30～18:30 卓球タイム ※16:25入場開始 【要申込】			
17				
18				
19	19:05～19:50 ZUMBA(45min) 林和美 ※18:55より入場開始		定 19:40～19:55 お腹シェイプ15	
20	20:10～21:00 エアロ50 松本莉奈	20:05～20:50 RPBエッセンス45 林和美 ※19:55より入場開始	定 20:30～20:45 カラダ・ほぐす15	20:30～21:00 平泳ぎ/バタフライ30
21	21:10～21:55 リトモス45 松本莉奈	定 21:05～21:50 deepWORK® 45 巽康善 ※チケット番号順に入場		

火 TUESDAY

	緑スタジオ	青スタジオ	FTA	プール
10	10:10～10:25 モーニングストレッチ15	定 9:45～10:45 健康体操60 高橋由加里 ※チケットはOPEN後配布いたします。 ※9:35より入場開始 ※チケット番号順に入場		¥ 10:10～11:00 親子ベビースクール
11	10:35～11:20 ZUMBA(45min) 三浦栄紀 ※チケット番号順に入場	定 11:00～12:00 健康体操60 高橋由加里 ※9:45～12:15～の健康体操60と連続でのご参加はご遠慮ください。 ※チケット番号順に入場	定 11:05～11:25 リフレッシュストレッチ20 定 11:40～11:55 お腹シェイプ15	¥ 11:00～12:00 成人スクール 初級 初中級 中級
12	11:35～12:35 エアロ60 三浦栄紀	定 12:15～13:15 健康体操60 高橋由加里 ※9:45～11:00～の健康体操60もご参加の方はご参加いただけません。 ※チケット番号順に入場	定 12:30～12:45 全身シェイプ15	12:00～13:00 エンジョイマスターズ60
13	12:50～13:50 ヨガ60 山下京子 ※チケット番号順に入場	定 13:35～14:05 バランスボール30 徳本佳代子 ※チケット番号順に入場	定 13:30～13:50 スライストレーニング20	定 ¥ 13:00～13:45 スイミングセミパーソナル 定 ¥ 13:45～14:15 スイミングパーソナルレッスン
14	14:10～14:50 ベリーシェイプ40 下田順子 ※ヒップスカーフレンタルはチケット前(30分前より配布)	14:25～15:05 アロマストレッチ40 徳本佳代子		¥ 14:30～20:30 ジュニア スイミング スクール ※15分前より準備を開始。 ※16:30～18:40全レーン使用。 フィットネス会員のみ ご利用いただけません。 20:30までは選手が 4レーン使用します。
15	15:10～15:40 エアロ30 嘉納芙佐子	定 15:20～16:00 ボディメイク ヨガ40 鴻巣美和 ※チケット番号順に入場	16:55～17:10 カラダ・うごく15	
16	15:50～16:20 ZUMBA(30min) 嘉納芙佐子	¥ 16:30～18:40 キッズ体操スクール エスキューブ	定 17:15～17:35 ストレッチポール®20	
17	16:50～18:50 卓球タイム ※16:45入場開始 【要申込】			
18				
19	定 19:30～20:00 Group Blast 30 堀希美佳 ※19:20より入場開始 ※チケット番号順に入場			
20	20:20～21:05 Group Fight 45 出原悠貴子	20:10～20:55 リトモス45 森山なおみ ※20:00より入場開始	定 20:35～20:50 お腹シェイプ15	定 ¥ 20:30～21:30 成人スクール 初中級 中上級
21	定 21:20～22:05 Group Power 45 杉村開 ※チケット番号順に入場	21:10～22:10 ヒップホップ60 愛	定 21:10～21:30 ストレッチポール®20	定 ¥ 21:30～22:00 スイミング パーソナル レッスン

水 WEDNESDAY

	緑スタジオ	青スタジオ	FTA	プール
10		定 10:10～11:10 健美操60 舟津由美子 ※10:00より入場開始 ※チケット番号順に入場		¥ 10:10～11:00 親子ベビースクール
11	10:30～11:15 ZUMBA(45min) 林和美 ※10:20より入場開始 11:30～12:15 RPBエッセンス45 林和美	定 11:20～12:20 健美操60 舟津由美子 ※10:10健美操60と2本連続でのご参加はご遠慮ください。 ※チケット番号順に入場	11:30～11:50 スライストレーニング20	定 be 11:45～12:15 ビヨンド ミラクル アクア30
12	定 12:25～12:55 Group Blast 30 堀希美佳 ※チケット番号順に入場	12:30～13:15 リトモス45 樋口敬与		定 ¥ 12:30～13:00 平泳ぎ/バタフライ30 定 ¥ 12:15～13:00 スイミングパーソナル
13	定 13:10～14:10 ヨガ60 遠藤美佐緒 ※チケット番号順に入場	13:30～14:15 Group Fight 45 金城華子	定 13:05～13:25 スライス ストレッチ20	定 ¥ 13:00～14:00 成人スクール 初級 中級 中上級
14	定 14:25～15:05 ステップ40 菊田英淑 ※チケット番号順に入場	14:30～15:15 バレトン45 金城華子		¥ 14:20～20:30 ジュニア スイミング スクール ※15分前より準備を開始。 ※16:30～18:40全レーン使用。 フィットネス会員のみ ご利用いただけません。 20:30までは選手が 4レーン使用します。
15	15:15～16:15 エアロ60 菊田英淑	¥ 15:30～18:40 キッズ体操スクール エスキューブ	15:55～16:10 カラダ・うごく15 定 16:20～16:35 カラダ・つくる15 定 16:45～17:15 腰痛予防ストレッチ30	
16	¥ 16:30～18:40 キッズダンススクール エイベックス・ダンスマスター			
17				
18		定 19:10～19:25 adidasGYM&RUN15		
19	定 19:30～20:20 ステップ50 及川祐樹 ※19:20より入場開始 ※チケット番号順に入場	定 19:45～20:45 コアメイクヨガ60 山下京子 ※19:35より入場開始 ※チケット番号順に入場	定 20:10～20:30 スライストレーニング20	
20	20:35～21:35 エアロ60 及川祐樹	21:00～21:30 adidasGYM&RUN30 巽康善	定 20:35～20:55 スライス ストレッチ20	21:00～21:30 クロール/平泳ぎ30 ¥ 20:30～21:30 成人スクール 初中級
21			定 21:40～22:00 ストレッチポール®20	

木 THURSDAY

	緑スタジオ	青スタジオ	FTA	プール
10		9:50～10:00 シナプソロジー10 10:10～10:25 モーニングストレッチ15		¥ 10:10～11:00 親子ベビースクール
11	10:25～11:10 リトモス45 及川祐樹 ※10:15より入場開始	定 be 10:35～11:15 ボディメイク ヨガ40 鴻巣美和 ※チケット番号順に入場	11:00～11:15 カラダ・うごく15	11:00～11:30 背泳ぎ30 ¥ 11:00～12:00 成人スクール 中上級
12	定 11:25～12:25 ヨガ60 和田里香 ※チケット番号順に入場	11:25～12:05 エアロ40 及川祐樹	定 11:35～11:50 お腹シェイプ15 定 12:00～12:15 カラダ・つくる15	11:35～12:05 クロール30 定 ¥ 12:15～12:45 スイミングパーソナルレッスン
13	12:40～13:30 ラテンエアロ50 金井真沙美	12:15～12:45 ZUMBA(30min) Reyna	定 12:25～12:45 スライストレーニング20	定 ¥ 12:45～13:15 スイミングパーソナルレッスン
14	13:45～14:25 バレエエクササイズ40 金井真沙美	13:40～14:25 温・ヨガ45 ちか		¥ 13:45～14:15 アクア30 Reyna
15	定 14:40～15:40 ヨガ60 ちか ※チケット番号順に入場	¥ 14:45～15:45 グループレッスン 金井真沙美 詳細は館内掲示をご覧ください。 【要申込】	15:25～15:40 カラダ・うごく15 定 16:00～16:15 お腹シェイプ15	
16	定 15:50～16:50 健康体操60 高橋由加里 ※チケット番号順に入場	¥ 16:30～18:40 キッズ空手スクール 新極真会	定 16:45～17:00 全身シェイプ15	¥ 14:30～20:30 ジュニア スイミング スクール ※15分前より準備を開始。 ※16:30～18:40全レーン使用。 フィットネス会員のみ ご利用いただけません。 20:30までは選手が 4レーン使用します。
17	¥ 17:15～18:15 キッズダンススクール エイベックス・ダンスマスター			
18				
19	定 18:45～19:25 ステップ40 嘉数耕 ※18:35より入場開始 ※チケット番号順に入場		定 19:45～20:00 お腹シェイプ15	
20	19:40～20:25 ZUMBA(45min) 永原滋子	19:45～20:25 エアロ40 嘉数耕 ※19:35より入場開始		
21	定 20:40～21:25 Group Power 45 宇山誠 ※チケット番号順に入場 21:35～22:20 Group Fight 45 青木翔	定 20:45～21:45 ヨガ60 永原滋子 ※チケット番号順に入場		20:30～21:30 スペシャルマスターズ60 21:30～22:00 背泳ぎ/バタフライ30 ¥ 21:30～21:30 スイミング パーソナル レッスン

金 休館日

土 SATURDAY

	緑スタジオ	青スタジオ	FTA	プール
10		¥ 9:00～11:00 キッズ体操スクール エスキューブ		¥ 9:00～12:15 ジュニア スイミング スクール ※10:00～11:15 (3レーン使用) ※11:15～12:15 (4レーン使用)
11	10:35～11:05 adidasGYM&RUN30 ※10:25より入場開始 11:20～12:00 エアロ40 酒井恵		11:30～11:45 カラダ・ほぐす15	
12	12:15～13:00 バレトン45 酒井恵	定 12:05～12:45 骨盤リセットエクササイズ40 西川由紀子 ※11:55より入場開始 ※チケット番号順に入場	定 12:20～12:35 全身シェイプ15	
13	定 13:15～14:00 deepWORK® 45 巽康善 ※チケット番号順に入場	13:05～14:05 ヨガ60 西川由紀子 ※チケット番号順に入場		¥
14	定 14:25～15:10 Group Power 45 青木翔 ※チケット番号順に入場	14:20～15:20 エアロ60 洌崎優奈	定 14:30～14:45 カラダ・つくる15	13:30～17:30 ジュニア スイミング スクール ※15分前から準備を開始いたします。 ※13:30～14:30 (3レーン使用) 14:30～16:30 (4レーン使用) 16:30～17:30 (3レーン使用)
15	15:30～16:00 エアロ30 中塚奈々		定 15:25～15:45 リフレッシュストレッチ20 定 15:50～16:05 お腹シェイプ15	
16	16:15～17:05 エアロ50 中塚奈々	¥ 16:20～20:15 キッズダンススクール エイベックス・ダンスマスター		
17	17:20～18:05 リトモス45 中塚奈々		定 17:20～17:40 ストレッチポール®20	17:30～18:00 水慣れ/クロール30 定 ¥ 17:30～19:00 選手コース (1レーン使用)
18				定 ¥ スイミングパーソナルレッスン
19	18:30～20:00 【イベント枠】 イベント・ジュニアスクール 有料プログラムなどで使用する場合がございます。			
20				
21				

日 SUNDAY

	緑スタジオ	青スタジオ	FTA	プール
10	10:20～11:20 エアロ60 竹内智樹 ※10:10より入場開始	10:15～12:15 卓球タイム ※10:10入場開始 【要申込】	10:25～10:40 カラダ・うごく15 定 10:45～11:00 お腹シェイプ15	¥ 10:15～11:05 親子ベビースクール
11	定 11:35～12:15 ステップ40 竹内智樹 ※チケット番号順に入場		定 12:25～12:45 ストレッチポール®20	11:10～12:10 成人スクール 初中級 ¥ 11:20～12:10 親子ベビースクール 定 ¥ 12:05～12:50 スイミングパーソナルレッスン
12	12:30～13:15 Group Fight 45 宇山誠	12:35～13:20 バレトン45 竹内智樹	定 12:50～13:10 スライストレーニング20	¥ 13:00～13:30 スイミングパーソナルレッスン
13	13:30～14:15 ZUMBA(45min) 福島浩子	13:40～14:10 カラダ・うごく30 栗飯原真央	定 13:35～13:50 カラダ・ほぐす15	定 ¥ 13:30～14:00 スイミングパーソナルレッスン
14	定 14:30～15:30 Group Power 60 青木翔 ※チケット番号順に入場	定 14:35～15:35 ヨガ60 池田よし子 ※チケット番号順に入場	定 15:15～15:35 スライス ストレッチ20	14:00～14:30 クロール/平泳ぎ30 14:35～15:15 アクア40 福島浩子
15	15:45～16:15 adidasGYM&RUN30 巽康善	15:55～16:40 バレトン45 池田よし子		
16	定 16:35～17:05 Group Power 30 杉村開 ※チケット番号順に入場		定 16:30～16:45 カラダ・ほぐす15	
17				
18	18:00～20:00 【イベント枠】 イベント・ジュニアスクール 有料プログラムなどで使用する場合がございます。			
19				
20				
21				

FTAのご利用について

レッスンを実施していない時間帯は
ご自由にお使いいただけます。
レッスン開始10分前から準備をいたします。
ご協力お願いいたします。