スポーツクラブ ルネサンス 広島東千田

2019 10▸12 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 休館日

火 TUESDAY

①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール
9:20～9:50 CXWORX30 【映像プログラム】【体幹強化系】 ※入・退場自由		10:10～10:25 モーニングストレッチ15	
10:20～11:00 エアロ40 北山綾	10:25～11:05 温ボディメイク ヨガ40 山下さおり ※タオル・水分500ml以上をお持ちください	定 10:30～10:45 カラダほぐす15【定員10名】	¥ 10:30～11:30 成人 スイミングスクール
定 11:15～11:30 Power テック 15	11:20～12:20 バランスコーディネーション60 北山綾		
定 11:30～12:15 Group Power 45 あべ野よう子 【定員50名】			11:45～12:45 エンジョイマスターズ60 【登録制】
定 12:30～13:10 ステップ40 小田千恵子 【定員40名】	12:35～13:05 adidasGYM&RUN30 山下さおり		
13:25～14:10 Group Fight 45 石原亜紀	定 13:20～14:10 青竹ビクス®50 佐多寛子 【定員40名】		
14:20～15:05 ZUMBA(45min) 梶川倫世	14:25～15:10 RPBエッセンス45 小田千恵子		14:30～15:00 アクア30 金屋篤子
15:20～16:05 バレトン45 金子真理子	15:25～16:10 フラダンス45 本田みどり		¥ 16:00～19:00 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
16:20～17:10 ラテンエアロ50 金子真理子	16:20～16:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】【格闘技系】 ※入・退場自由		
17:25～17:55 SH'BAM30 【映像プログラム】【ダンス系】 ※入・退場自由	¥ 17:10～18:10 ジュニア ダンススクール 田原志乃		
18:10～19:00 エアロ50 増田敦子	定 18:30～19:00 UBOUND30 岡崎拳也 【定員20名】		
19:15～20:00 リトモス45 福田智子	19:15～19:55 ホットボディメイク ヨガ40 川本美鈴 ※バスタオル・水分500ml以上をお持ちください		19:30～20:00 水中ジョギング30 山本航大
定 20:15～21:05 ステップ50 福田智子 【定員:40名】	20:10～20:55 バランスコーディネーション45 川本美鈴		
21:15～22:15 Group Fight 60 國吉翼	21:10～21:25 お腹シェイプ15		¥ 21:00～22:00 成人 スイミングスクール
	定 21:35～21:50 肩・二の腕シェイプ15		
22:25～22:55 CXWORX30 【映像プログラム】【体幹強化系】 ※入・退場自由	22:05～22:35 BODYBALANCE30 【映像プログラム】【ヨガ系】 ※入・退場自由		

水 WEDNESDAY

①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール
9:20～9:50 CXWORX30 【映像プログラム】【体幹強化系】 ※入・退場自由		10:10～10:25 モーニングストレッチ15	
10:20～11:20 ヨガ60 寺岡良	10:35～11:20 RPBエッセンス45 小田千恵子	定 10:35～10:50 お腹シェイプ15【定員10名】	¥ 10:30～11:20 親子ベビー スイミングスクール
11:35～12:20 ジャズダンス45 金子真理子	定 11:35～12:15 骨盤リセットエクササイズ40 小田千恵子 【定員40名】		定 ¥ 11:30～12:00 マンツーマンパーソナル レッスン
12:35～13:25 ボディシェイプ50 金子真理子	be 12:30～13:30 パワーヨガ60 串間美保		12:05～12:45 アクア40 播磨久美子
定 13:40～14:25 Group Power 45 石原亜紀 【定員50名】	13:45～14:15 バランスコーディネーション30 串間美保		¥ 13:00～14:00 成人 スイミングスクール
定 14:35～15:05 青竹ビクス®30 羽原節子 【定員:40名】	14:30～15:15 バレトン45 住谷奈緒子		¥ 14:00～15:00 成人 スイミングスクール
15:20～16:00 アロマヒーリングヨガ40 羽原節子	15:30～15:45 adidasGYM&RUN15		¥ 15:00～19:00 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
16:10～17:00 エアロ50 増田敦子	¥ 16:00～16:50 カワイ体育教室		
17:15～17:45 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】【格闘技系】 入・退場自由	¥ 17:10～18:00 カワイ体育教室		
定 18:25～19:10 Group Blast 45 高橋美咲 【定員40名】	18:30～19:30 ヨガ60 増田敦子		
19:25～20:10 Group Fight 45 高橋美咲	定 19:45～20:15 UBOUND30 吉村紀咲 【定員:20名】		¥ 19:30～20:30 成人 スイミングスクール
20:20～21:05 Group Centergy 45 丸本恵子	20:30～21:15 ZUMBA(45min) 沖岡靖子		20:40～21:10 SPLASH BURN30
定 21:15～21:30 HEAT-HIIT15 【難度WORKOUT】【定員:50名】	21:30～21:45 お腹シェイプ15		
定 21:45～22:30 Group Power 45 小林翔 【定員50名】	22:00～22:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】【ヨガ系】 ※入・退場自由		

木 THURSDAY

①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール
9:20～9:50 CXWORX30 【映像プログラム】【体幹強化系】 ※入・退場自由		10:10～10:25 モーニングストレッチ15	
10:20～11:05 バレトン45 小田千恵子	10:40～11:10 エアロ30 中田栄美	定 10:35～10:55 骨盤リセットエクササイズ20 【定員10名】	¥ 10:30～11:30 成人 スイミングスクール
11:15～12:00 ZUMBA GOLD(45min) erina	be 定 11:20～12:00 ボディメイク ヨガ40 川本美鈴 【定員40名】		11:45～12:45 エンジョイマスターズ60 【 登録制 】
12:10～12:55 Group Centergy 45 山下さおり	12:15～12:45 リトモス30 川本美鈴		定 ¥ 12:50～13:20 マンツーマンパーソナル レッスン
13:05～13:50 RPBエッセンス45 川本美鈴	定 13:00～13:30 青竹ビクス®30 松尾純枝 【定員40名】		13:30～14:00 SPLASH BURN30 岸本由紀
14:05～14:35 adidasGYM&RUN30 久保隅燿平	13:45～14:45 温ヨガ60 松尾純枝 ※タオル・水分500ml以上をお持ちください		¥ 14:00～15:00 成人 スイミングスクール
定 14:55～15:40 Group Blast 45 小田千恵子 【定員40名】	15:00～15:45 フラダンス45 kana		¥ 15:00～19:00 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
16:00～16:50 ラテンエアロ50 大下美由紀	定 16:00～16:20 ストレッチポール®20 【定員20名】		
17:05～17:35 SH'BAM30 【映像プログラム】【ダンス系】 ※入・退場自由	16:35～17:05 CXWORX30 【映像プログラム】【体幹強化系】 ※入・退場自由		
18:15～19:15 エアロ60 松村晴輝	17:50～18:20 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】【格闘技系】 ※入・退場自由		
定 19:30～20:15 Group Power 45 國吉翼 【定員50名】	18:45～19:30 RPBエッセンス45 小田千恵子		定 ¥ 19:10～19:40 マンツーマンパーソナル レッスン
定 20:30～21:30 Group Blast 60 吉村紀咲 【定員:40名】	19:40～20:20 エアロ40 小田千恵子		20:00～20:30 アクア30 竹野内英隆
21:40～22:10 Group Fight 30 野田彩花	20:40～21:25 リトモス45 川本美鈴		¥ 21:00～22:00 成人 スイミングスクール
22:20～22:50 CXWORX30 【映像プログラム】【体幹強化系】 ※入・退場自由	21:40～22:25 ホットヨガ リンパ45 川本美鈴 ※バスタオル・水分500ml以上をお持ちください		

金 FRIDAY

①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール
9:20～9:50 CXWORX30 【映像プログラム】【体幹強化系】 ※入・退場自由		10:10～10:25 モーニングストレッチ15	
10:20～11:00 エアロ40 串間美保	10:35～11:35 太極拳60 山本恵子	定 10:35～10:50 青竹ビクス15【定員10名】	¥ 10:30～11:20 親子ベビー スイミングスクール
11:15～11:45 Group Fight 30 野田彩花	11:45～12:30 バレトン45 金子真理子		11:30～12:00 アクア30 佐多寛子
11:55～12:25 ジャズダンス30 串間美保	12:50～13:10 週リフレッシュストレッチ20		定 ¥ 12:20～12:50 マンツーマンパーソナル レッスン
12:40～13:30 エアロ50 金子真理子	定 13:20～13:40 温ストレッチポール®20 【定員:20名】		¥ 13:00～14:00 成人 スイミングスクール
13:45～14:05 お腹シェイプ20 久保隅燿平	be 定 13:55～14:35 ボディメイク ヨガ40 串間美保 【定員40名】		
14:20～15:05 リトモス45 福田智子	14:45～15:15 バランスコーディネーション30 瀬尾江美		¥ 15:00～19:00 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
定 15:25～15:55 adidasSHINDO30 丸本恵子 【難度WORKOUT】【定員:40名】	15:25～15:55 エアロ30 瀬尾江美		
16:05～16:50 ZUMBA(45min) erina	16:10～16:55 温ヨガ リンパ45 羽原節子		
17:25～17:55 SH'BAM30 【映像プログラム】【ダンス系】 ※入・退場自由	17:10～17:40 CXWORX30 【映像プログラム】【体幹強化系】 ※入・退場自由		
18:10～19:00 エアロ50 大下美由紀	17:55～18:25 BODYBALANCE30 【映像プログラム】【ヨガ系】 ※入・退場自由		
定 19:15～19:45 カーディオキックボクシング30 吉村紀咲 【難度WORKOUT】【定員50名】	18:40～18:55 HEAT-HIIT15		定 ¥ 19:10～19:40 マンツーマンパーソナル レッスン
定 20:00～20:50 ステップ50 石田裕美 【定員40名】	19:10～19:55 Group Centergy 45 住谷奈緒子		20:00～20:30 ミットアクア30 福本由佳里
定 21:05～22:05 Group Power 60 石原亜紀 【定員50名】	20:10～20:55 バランスコーディネーション45 住谷奈緒子		
22:15～22:45 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】【格闘技系】 ※入・退場自由	21:10～21:55 温ヨガ45 MOMOE ※タオル・水分500ml以上をお持ちください		
	22:15～22:45 BODYBALANCE30 【映像プログラム】【ヨガ系】 ※入・退場自由		

土 SATURDAY

①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール
9:20～9:50 CXWORX30 【映像プログラム】【体幹強化系】 ※入・退場自由	¥ 9:20～10:20 ジュニア ダンススクール TAKE		¥ 9:30～12:30 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
10:30～11:15 Group Fight 45 園吉翼	10:30～10:45 モーニングストレッチ15		
定 11:30～12:30 Group Power 60 小林翔 【定員50名】	10:50～11:05 お腹シェイプ15		
	11:20～12:05 温ヨガ45 MOMOE ※タオル・水分500ml以上をお持ちください		
	定 12:15～12:30 温カラダほぐす15		
12:45～13:30 Group Centergy 45 岡崎拳也	12:45～13:00 HEAT-HIIT15		
	定 13:15～13:45 UBOUND30 吉村紀咲 【定員:20名】		
13:45～14:45 エアロ60 松尾純枝	14:00～14:45 温ヨガ45 越智ゆかり ※タオル・水分500ml以上をお持ちください		¥ 14:00～18:00 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
15:00～15:45 リトモス45 友兼理花	15:05～15:50 バレトン45 松尾純枝		
定 16:00～16:45 Group Blast 45 吉村紀咲 【定員40名】	16:05～17:05 バランスコーディネーション60 松尾純枝		
17:00～17:45 Group Fight 45 あべ野よう子	17:30～18:15 Group Centergy 45 erina		
定 18:00～19:00 Group Power 60 あべ野よう子 【定員50名】	18:30～19:10 温アロマストレッチ40 丸本恵子 ※タオル・水分500ml以上をお持ちください		¥ 18:00～19:00 成人 スイミングスクール
19:15～19:45 CXWORX30 【映像プログラム】【体幹強化系】 ※入・退場自由			
20:00～20:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】【ヨガ系】 ※入・退場自由			

日 SUNDAY

①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール
9:20～9:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】【格闘技系】 ※入・退場自由			¥ 9:30～12:30 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
10:15～11:15 ヨガ60 灰田奈穂子	10:25～11:10 ZUMBA(45min) 信田眞巳		
定 11:30～12:15 Group Blast 45 高橋美咲 【定員40名】	定 11:25～12:05 骨盤リセットエクササイズ40 石原亜紀 【定員40名】		
12:25～13:05 エアロ40 野中咲	12:20～13:05 RPBエッセンス45 福本由佳里		¥ 13:10～14:00 親子ベビー スイミングスクール
定 13:20～14:20 Group Power 60 野地秀平 【定員:50名】	13:20～13:35 HEAT-HIIT15		¥ 14:05～14:50 ジュニア スイミングスクール ※最大2コース使用
	13:45～14:00 お腹シェイプ15		
14:40～15:40 Group Fight 60 あべ野よう子	14:15～14:35 週リフレッシュストレッチ20		
15:55～16:55 Group Centergy 60 丸本恵子	14:50～15:35 温ヨガ45 西村満貴代 ※タオル・水分500ml以上をお持ちください		15:30～16:00 SPLASH BURN30 野田彩花
	15:50～16:05 adidasGYM&RUN15		
17:10～17:40 CXWORX30 【映像プログラム】【体幹強化系】 ※入・退場自由	定 16:25～16:55 UBOUND30 岡崎拳也 【定員:20名】		
17:55～18:25 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】【格闘技系】 ※入・退場自由	17:15～17:55 温アロマストレッチ40 丸本恵子 ※タオル・水分500ml以上をお持ちください		
	18:10～18:40 BODYBALANCE30 【映像プログラム】【ヨガ系】 ※入・退場自由		

プログラムについてのご案内

※レッスン参加や、チケット配布の待機は、所定の場所でお願い致します。
※FTAエリアなどでの待機や、待機場所での大きな声での会話は、ご遠慮ください。
上記内容を、お守り頂けない方が多数いる場合は、プログラム変更等の対応をさせて頂きますので、予めご了承ください。
皆様が、安全・安心・快適にご利用頂けますようご協力をお願い致します。

アウトドアプログラム

【ラン&ジョグ60】
水曜日　19:30～20:30　担当　久保隅燿平
【ラン&ウォーク60】
金曜日　12:30～13:30　担当　山下さおり
※アウトドアプログラムは、天候が不安定な場合は、中止させていただく場合がございます。