スポーツクラブ&スパ
ルネサンス 幕張

2019 04▸06 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　he……ビヨンドプログラム

月 MONDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	10:20~11:00 エアロ40 横山恵子		10:15~11:15 ヨガ60 岩井千恵	10:45~11:00 青竹ピクス®15	¥ 10:30~11:20 親子ベビースイミングスクール
11	11:20~12:10 エアロ50 横山恵子	定¥ 10:40~11:40 ホットヨガ60 桑原かをる	11:30~12:30 ジャズダンス60 庭野章子	11:05~11:20 adidasGYM&RUN15 11:25~11:40 adidasGYM&RUN15 11:45~12:00 カラダ・うごく15	¥ 11:30~12:30 成人スイミングスクール（初級・中上級）
12		12:30~13:00 ホット癒しのヨガ30 ~月替わり~	12:45~13:35 OleFIT50 岩井千恵		定 12:40~13:20 アクア40 小川倫子
13	12:30~13:30 ヨガ60 桑原かをる			定 13:40~14:00 TRXロワーボディ20	定 13:25~13:55 水中ウォーキング30
14	定 13:50~14:35 Group Power 45 小林玉依	13:40~14:10 ホット癒しのヨガ30 ~関いてスッキリ~	定 13:50~14:30 骨盤ヒップエクササイズ40 桑原かをる		14:00~14:30 背泳ぎ30
15	14:55~15:40 ZUMBA(45min) 成岡はるみ	定¥ 14:45~15:45 ホットヨガ60 長浜良重	14:50~15:20 adidasGYM&RUN30 高野信一		¥
16	16:00~16:45 バランスコーディネーション45 成岡はるみ	定¥ 16:05~16:45 ホットボディメイクヨガ40 長浜良重	¥ 16:00~18:00 ジュニア空手スクール		¥ 15:00~20:30 ジュニアスイミングスクール ※16:00~20:00は全面ご利用頂けません ※20:00~20:30は3レーンご利用頂けます
17		17:30~18:00 ホット癒しのヨガ30 ~トータルケア~			
18					
19	定 18:40~19:10 Group Power 30 高野信一	18:40~19:10 ホット癒しのヨガ30 ~月替わり~			
20	19:30~20:15 Group Fight 45 高野信一	19:30~20:00 ホット癒しのヨガ30 ~肩や腰の疲労回復~	19:30~20:10 エアロ40 倉橋照美		
21	20:30~21:20 エアロ50 倉橋照美	定¥ 20:30~21:30 ホットヨガ60 濱純子	定 20:30~21:15 adidasSHINDO45 鈴木裕一 [暗闇WORKOUT]		21:00~21:30 クロール30
22	定 21:35~22:20 deepWORK® 45 鈴木裕一 [暗闇WORKOUT]	21:50~22:20 ホット癒しのヨガ30 ~月替わり~	21:35~22:05 バトン30 矢嶋留奈		

火 TUESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	10:20~11:20 太極拳60 斉藤昭子	定¥ 10:20~11:20 ホットヨガ60 大塚友美	10:20~11:05 バトン45 井上聡美	定 10:35~10:50 カラダ・ほぐす15 10:55~11:10 カラダ・つくる15	定 10:20~11:00 アクア40 守屋郁子
11	11:40~12:20 エアロ40 安藤朋子	定¥ 11:40~12:40 ホットヨガ60 村岡好子	11:20~11:50 adidasGYM&RUN30 小林玉依 12:05~12:35 カラダ・うごく30		11:10~11:40 クロール30 ¥ 11:45~12:15 パーソナル30 ①②
12	12:40~13:30 ラテンエアロ50 Meg	定¥ 13:00~13:40 ホットボディメイクヨガ40 守屋郁子	12:50~13:35 バランスコーディネーション45 安藤朋子		定 12:20~12:50 水中ウォーキング30
13	定 13:50~14:30 ステップ40 Meg		定 13:55~14:35 骨盤ヒップエクササイズ40 村岡好子	定 13:15~13:35 TRXアッパーボディ20 13:40~13:55 adidasGYM&RUN15	13:00~13:45 エンジョイマスターズ45 ※登録制 定 13:55~14:45 アクア50 サイトウ・テツヤ
14	14:50~15:50 ヨガ60 長浜良重	14:10~14:40 ホット癒しのヨガ30 ~トータルケア~	14:55~15:40 ZUMBA(45min) 江川洋子		¥
15	16:05~16:50 deepWORK® 45 江川洋子	定¥ 16:10~17:10 ホットヨガ60 長浜良重	¥ 16:00~18:00 ジュニアチアスクール		15:00~21:00 ジュニアスイミングスクール ※16:00~20:00は全面ご利用頂けません ※20:00~21:00は3レーンご利用頂けます
16		17:40~18:10 ホット癒しのヨガ30 ~月替わり~			
17					
18					
19					
20	19:30~20:15 ZUMBA(45min) NISHI-YAN	19:30~20:00 ホット癒しのヨガ30 ~関いてスッキリ~	he 19:30~20:10 ボディメイク ヨガ40 本山瑚子		
21	20:30~21:20 OleFIT50 藤井直子	定¥ 20:30~21:30 ホットヨガ60 桑田美穂	20:30~21:30 ヒップホップ60 NISHI-YAN		21:15~21:45 背泳ぎ30
22	21:35~22:20 Group Centergy 45 本山瑚子	21:50~22:20 ホット癒しのヨガ30 ~肩や腰の疲労回復~			

水 WEDNESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	10:20~10:50 エアロ30 鈴木昌代	10:20~10:50 ホット癒しのヨガ30 ~月替わり~	定 he 10:20~11:00 ボディメイク ヨガ40 井上聡美	定 10:40~10:55 カラダ・ほぐす15 11:00~11:15 カラダ・うごく15	¥ 10:30~11:20 親子ベビースイミングスクール
11	11:10~11:55 Group Fight 45 今井恵梨	定¥ 11:20~12:05 ホットヨガ リンパ45 井上聡美	11:20~12:00 骨盤ヒップエクササイズ40 岩井千恵	11:20~11:35 青竹ピクス®15	¥ 11:30~12:30 成人スイミングスクール（初級・中上級）
12	定 12:15~13:00 Group Power 45 安部優太		12:20~12:50 バトン30 今井恵梨		
13	13:20~14:20 RPBコントロール60 山田紫保	定¥ 12:55~13:55 ホットヨガ60 岩井千恵	定 13:10~13:40 ストレッチポール®30		定 13:30~14:10 アクア40 小川倫子
14	14:35~15:20 バトン45 山田紫保	定¥ 14:15~14:55 ホットボディメイクヨガ40 岩井千恵	14:00~14:30 adidasGYM&RUN30 井浦新太郎		¥
15	15:35~16:25 ラテンエアロ50 吉田由美子	15:20~15:50 ホット癒しのヨガ30 ~肩や腰の疲労回復~	定 14:50~15:20 カーディオキックボクシング30 本山瑚子 [暗闇WORKOUT] he 15:40~16:20 ボディメイク ヨガ40 平友美	定 15:20~15:40 TRXエントリー20 定 15:45~16:05 TRXコア20	15:00~20:30 ジュニアスイミングスクール ※16:00~20:00は全面ご利用頂けません ※20:00~20:30は3レーンご利用頂けます
16	定 16:45~17:15 Group Power 30 今井恵梨	16:30~17:00 ホット癒しのヨガ30 ~関いてスッキリ~	¥ 17:00~20:40 avex Dance Master		
17					
18		18:00~18:30 ホット癒しのヨガ30 ~トータルケア~			
19					
20	19:30~20:15 バトン45 大塚友美	定¥ 19:30~20:15 ホットヨガ リンパ45 濱純子			
21	定 20:35~21:20 Group Power 45 鷹見聡	定¥ 20:35~21:35 ホットヨガ60 大塚友美	定 21:00~21:40 骨盤ヒップエクササイズ40 濱純子		¥ 20:30~21:30 成人スイミングスクール（初級・中上級）
22	21:45~22:30 Group Fight 45 鷹見聡	21:55~22:25 ホット癒しのヨガ30 ~月替わり~			

木 休館日

金 FRIDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	10:20~11:10 ラテンエアロ50 寺門史子	10:20~10:50 ホット癒しのヨガ30 ~トータルケア~	10:25~11:10 Group Centergy 45 道端恵美	10:30~10:45 カラダ・ほぐす15 10:50~11:05 adidasGYM&RUN15	¥ 10:30~11:20 親子ベビースイミングスクール
11	定 11:30~12:10 ステップ40 道端恵美	定¥ 11:20~12:00 ホットボディメイクヨガ40 守屋郁子	11:25~12:15 OleFIT50 岩井千恵	11:20~11:35 青竹ピクス®15 11:40~11:55 adidasGYM&RUN15 12:00~12:15 カラダ・うごく15	¥ 11:30~12:30 成人スイミングスクール（初級・中上級）
12	12:30~13:15 Group Fight 45 小林玉依	定¥ 12:20~13:20 ホットヨガ60 守屋郁子	12:30~13:20 エアロ50 道端恵美	12:35~12:50 カラダ・ほぐす15 12:55~13:10 カラダ・つくる15	12:30~13:15 エンジョイマスターズ45 ※登録制
13	13:35~14:20 バトン45 大塚友美	13:45~14:05 ホットストレッチ20 ~アクティブ~	13:35~14:05 エアロ30 道端恵美		定 13:20~13:50 水中ウォーキング30 13:55~14:45 アクア50 山本ぽち
14	14:40~15:25 バランスコーディネーション45 山口広美	定¥ 14:35~15:35 ホットヨガ60 大塚友美	14:30~15:15 リトモス45 Miho	15:25~15:45 TRXエントリー20	¥
15	15:45~16:45 太極拳60 志村栄司	16:10~16:40 ホット癒しのヨガ30 ~肩や腰の疲労回復~	¥ 16:00~19:00 ジュニアチアスクール	15:50~16:05 青竹ピクス®15	15:00~20:30 ジュニアスイミングスクール ※16:00~20:00は全面ご利用頂けません ※20:00~20:30は3レーンご利用頂けます
17					
18		18:00~18:30 ホット癒しのヨガ30 ~月替わり~			
19					
20	19:30~20:20 エアロ50 中村達也	19:30~20:00 ホット癒しのヨガ30 ~トータルケア~	19:30~20:15 RPBコントロール45 新谷雪乃		
21	定 20:35~21:20 deepWORK® 45 鈴木裕一 [暗闇WORKOUT]	定¥ 20:30~21:30 ホットヨガ60 牧本みか	20:35~21:20 リトモス45 中村達也		20:30~21:30 スペシャルマスターズ60 ※登録制
22	定 21:35~22:05 カーディオキックボクシング30 本山瑚子 [暗闇WORKOUT]	21:50~22:20 ホット癒しのヨガ30 ~関いてスッキリ~	21:40~22:25 Group Centergy 45 中村達也		

土 SATURDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	10:20~11:20 ヨガ60 大塚友美	10:30~11:00 ホット癒しのヨガ30 ~月替わり~	10:50~11:20 adidasGYM&RUN30 安部優太		¥ 10:00~12:00 ジュニアスイミングスクール ※10:00~11:00は全面ご利用頂けません ※11:00~12:00は3レーンご利用頂けます
11	11:35~12:25 エアロ50 Meg	定¥ 11:25~12:25 ホットヨガ60 桑田美穂	11:35~12:20 バトン45 井上聡美		
12	12:45~13:45 Group Power 60 小林玉依	13:00~13:20 ホットストレッチ20 ~アクティブ~	12:40~13:20 he ボディメイク ヨガ40 平友美		¥
13	14:05~14:50 Group Fight 45 小林玉依	14:00~14:30 ホット癒しのヨガ30 ~トータルケア~	13:40~14:20 骨盤ヒップエクササイズ40 濱純子		13:00~19:00 ジュニアスイミングスクール ※全ての時間で全面ご利用頂けません
14	15:05~15:35 adidasGYM&RUN30 彌勝亮太	定¥ 15:00~16:00 ホットヨガ60 濱純子	14:40~15:25 バランスコーディネーション45 井上英樹	15:00~15:15 カラダ・ほぐす15 15:20~15:35 カラダ・つくる15 15:40~15:55 カラダ・うごく15	
15	15:50~16:35 ZUMBA(45min) 井上英樹	16:30~17:00 ホット癒しのヨガ30 ~関いてスッキリ~	15:40~16:40 ジャズダンス60 大溝道子		
16	16:55~17:40 バトン45 矢嶋留奈	17:20~17:50 ホット癒しのヨガ30 ~月替わり~	定¥ 17:00~17:30 adidasSHINDO30 小林玉依 [暗闇WORKOUT]		
17	定 18:00~18:45 Group Power 45 鷹見聡	18:10~18:40 ホット癒しのヨガ30 ~肩や腰の疲労回復~			
18					
19	定 19:05~19:35 カーディオキックボクシング30 鷹見聡 [暗闇WORKOUT]				¥ 19:15~20:15 成人スイミングスクール（初級・中上級）
20					
21					
22					

日 SUNDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	定 10:25~11:10 Group Power 45 高野信一	10:35~11:05 ホット癒しのヨガ30 ~肩や腰の疲労回復~	定 he 10:30~11:10 ボディメイク ヨガ40 矢嶋留奈		¥ 10:00~12:00 ジュニアスイミングスクール ※10:00~11:00は全面ご利用頂けません ※11:00~12:00は3レーンご利用頂けます 尚、イベント実施時には別途案内をさせて頂きます
11	11:30~12:30 Group Fight 60 高野信一	定¥ 11:30~12:15 ホットヨガ リンパ45 矢嶋留奈	定 he 11:30~12:00 adidasGYM&RUN30 井浦新太郎 [暗闇WORKOUT]		
12	定 12:50~13:30 ステップ40 安藤朋子	定¥ 12:50~13:30 ホットボディメイクヨガ40 本山瑚子	定 13:00~13:30 adidasSHINDO30 高野信一 [暗闇WORKOUT]		14:30~14:45 カラダ・ほぐす15
13	13:50~14:35 ZUMBA(45min) 安藤朋子	14:00~14:30 ホット癒しのヨガ30 ~トータルケア~	13:50~14:35 バトン45 今井恵梨		定 14:50~15:10 TRXコア20
14	14:50~15:40 エアロ50 安藤朋子	15:00~15:30 ホット癒しのヨガ30 ~関いてスッキリ~	14:55~15:40 Group Centergy 45 本山瑚子		
15	15:55~16:55 ヨガ60 REI	16:10~16:40 ホット癒しのヨガ30 ~月替わり~	16:00~16:45 ヒップホップ45 KEITA		
16	定 17:15~18:15 Group Power 60 安部優太	定¥ 17:15~18:15 ホットヨガ60 REI	¥ 17:00~19:35 avex Dance Master		
17					
18	18:35~19:20 Group Fight 45 今井恵梨				
19					
20					
21					
22					

閉館時間のご案内

月～水・金　23:30（ジム利用終了時間 23:00）
土　21:00（ジム利用終了時間 21:00）
日　20:00（ジム利用終了時間 20:00）

定員制プログラムについて

【定員制プログラムについて】下記のレッスンは安全性を考慮して定員制となります。
●ステップ40名　●Group Power40名　●骨格リセットエクササイズ40名　●ストレッチポール30名　●ボディメイクヨガ30名
●カラダほぐす/つくる12名　●有料ホットプログラム25名　●TRXシリーズ9名　●水中ウォーキング60名　●アクアビクス60名
●【暗闇】deepWORK50名●【暗闇】adidasSHINDO30名●【暗闇】adidasGYM&RUN35名●【暗闇】カーディオキックボクシング1スタ60名/3スタ30名
※その他のツールを使用するプログラムに関しましても、各ツールの個数にて満員とさせていただきます。