スポーツクラブ ルネサンス 仙川

2020 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。

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

2階スタジオ
- 10:10～10:25 モーニングストレッチ15
- 10:30～11:20 エアロ50 長谷部智美
- 11:30～12:20 ボディシェイプ50 藤井美恵
- 12:30～13:10 ベリーシェイプ40 納多浩子
- 定 be 13:25～14:05 ボディメイク ヨガ40 納多浩子
- 14:15～15:00 Group Fight 45 萩生田茜
- 15:10～16:10 ヒップホップ60 池川亜矢子
- 定 16:25～17:40 ファンクショナルボディシェイプ75 池川亜矢子
- 定 18:00～19:00 ヨガ60 池川亜矢子
- 定 19:30～20:00 UBOUND30 萩生田茜
- 20:15～21:15 キックボックス60 犬飼敏雄
- 定 21:30～22:30 Group Power 60 山岸達也

1階スタジオ
- 定 10:35～11:15 温骨盤ヒップエクササイズ40 藤井美恵
- 11:30～12:00 エアロ30 長谷部智美
- 定 12:30～13:00 温青竹ピクス®30 田口利恵
- 定 13:20～13:40 温ストレッチポール®20
- 定 14:15～15:00 温ヨガ リンパ45 MIKa
- 15:00～19:00 ジュニアスイミング観覧スペース ※保護者のみ入場可
- 19:15～20:00 ヒップホップ45 MAHMI
- 定 20:20～21:05 温バランスコーディネーション45 YUKA
- 定 21:20～22:05 温ヨガ45 YUKA

3階芝エリア
- 定 11:00～11:15 カラダ・ほぐす15
- 定 11:30～11:45 お腹シェイプ15
- 定 15:15～15:30 adidasGYM&RUN15
- 定 21:25～21:40 お腹シェイプ15

1階プール
- ¥ 10:15～10:45 パーソナルレッスン
- 定 11:00～11:50 アクア50 田口利恵
- ¥ 12:00～13:00 スペシャルマスターズ60 藤尾まさ美
- ¥ 13:10～14:10 成人スイミングスクール 初級:藤尾まさ美
- 14:20～14:50 クロール30/背泳ぎ30 藤尾まさ美
- ¥ 15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール ※14:55～準備開始

水 WEDNESDAY

2階スタジオ
- 10:10～10:25 モーニングストレッチ15
- 10:30～11:30 エアロ60 田口利恵
- 定 11:50～12:50 ヨガ60 笹谷侑加
- 13:05～13:50 ZUMBA(45min) 渡邊俊治郎
- 14:05～14:55 ボディシェイプ50 渡邊俊治郎
- 15:05～16:05 ジャズストレッチ60 Kazu
- 16:05～16:35 ジャズコンビネーション30 Kazu
- ¥ 16:45～17:45 ジャズダンスレッスン Kazu
- 19:15～20:00 Group Fight 45 MIKa
- 20:15～21:15 Be FREE DANCE 60 川田あつ子
- 定 21:30～21:45 UBOUNDエレメント15
- 定 21:45～22:15 UBOUND30 萩生田茜

1階スタジオ
- 9:30～10:00 BODYCOMBAT30【映像プログラム】※自由入退場可
- 10:20～11:20 楊名時健康太極拳60 小笠原千秋
- 11:45～12:45 ヒップホップ60 SHIN
- 13:00～13:45 RPBコントロール45 飯室有希子
- 14:10～14:50 エアロ40 山本亜子
- 定 15:05～15:45 温アロマストレッチ40 三村由江
- ¥ 16:40～17:40 ポディメンテナンススクール 池川亜矢子
- 18:00～18:30 SH'BAM30【映像プログラム】※自由入退場可
- 定 19:10～19:50 骨盤ヒップエクササイズ40 笹谷侑加
- 定 20:10～21:10 ホットヨガ60 笹谷侑加
- 21:30～22:30 初級バレエ60 石田沙瑛子

3階芝エリア
- 定 11:00～11:15 カラダ・つくる15
- 定 11:25～11:40 adidasGYM&RUN15
- 定 14:15～14:30 お尻シェイプ15
- 定 14:35～14:50 お腹シェイプ15
- 定 16:15～16:30 カラダ・ほぐす15
- 定 16:35～16:50 カラダ・うごく15
- 定 20:15～20:30 HEAT-HIIT15

1階プール
- 10:20～10:50 水中ウォーキング30 三村由江
- 定 11:00～11:50 アクア50 長谷部智美
- ¥ 12:00～13:00 セミパーソナル
- ¥ 13:10～14:10 成人スイミングスクール 中級:三浦未来 上級:藤尾まさ美
- 14:20～15:00 ミットアクア40 ななをタカハシ
- ¥ 15:10～16:00 エンジョイマスターズ50 藤尾まさ美
- ¥ 16:00～18:00 パーソナルレッスン
- ¥ 20:00～21:00 成人スイミングスクール 中級:林直輝 上級:深谷歩未
- ¥ 21:00～22:00 成人スイミングスクール 初級:上杉奈々加

木 THURSDAY

2階スタジオ
- 10:10～10:25 モーニングストレッチ15
- 10:35～11:20 ZUMBA(45min) 納多浩子
- 定 11:35～12:25 ステップ50 川口八重子
- 定 be 12:40～13:20 ボディメイク ヨガ40 藤井美恵
- 13:35～14:20 フラダンス45 Keiko
- 定 14:35～15:35 Group Power 60 岩瀬拓丸
- 定 15:50～16:50 ヨガ60 朝日久子
- 15:00～19:00 ジュニアスイミング観覧スペース ※保護者のみ入場可
- 定 20:10～20:40 UBOUND30 森宏仁
- 20:55～21:55 ジャズストレッチ60 Kazu
- 21:55～22:25 ジャズコンビネーション30 Kazu

1階スタジオ
- 9:30～10:00 BODYBALANCE30【映像プログラム】※自由入退場可
- 10:30～11:20 協栄シェイプボクシング50 井川真紀
- ¥ 11:40～12:20 骨盤ヒップエクササイズ40 藤井美恵
- ¥ 12:40～13:40 ピラティススクール 川口八重子
- 定 13:50～14:20 青竹ピクス®30 川口八重子
- 定 14:35～14:55 ストレッチポール®20
- 19:10～19:40 BODYCOMBAT30【映像プログラム】※自由入退場可
- 20:10～20:55 RPBコントロール45 飯室有希子
- 21:05～21:35 adidasGYM&RUN30 岩瀬拓丸
- 定 21:45～22:30 Group Centergy 45 MIKa

3階芝エリア
- 定 13:00～13:15 カラダ・うごく15
- 定 13:25～13:40 カラダ・つくる15
- 定 20:15～20:30 HEAT-HIIT15

1階プール
- 定 10:25～11:05 ミットアクア40 川口八重子
- ¥ 11:10～13:10 パーソナルレッスン
  - ¥ 11:10～12:10 成人スイミングスクール 初級:岩崎香苗
  - ¥ 12:10～13:10 成人スイミングスクール 上級:三浦未来
- ¥ 13:10～14:10 セミパーソナル
  - ¥ 13:15～13:45 ZUMBA(45min) 三浦未来
- 定 be 14:20～14:50 ミラクル アクア30 岩崎香苗
- ¥ 15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール ※14:55～準備開始
- ¥ 19:10～19:50 パーソナルレッスン
- ¥ 20:00～20:50 スペシャルマスターズ50 深谷歩未
- ¥ 21:00～22:00 成人スイミングスクール 初級:深谷歩未

金 FRIDAY

2階スタジオ
- 10:10～10:25 モーニングストレッチ15
- 10:30～11:20 エアロ50 杉田久仁子
- 11:35～12:25 ラテンエアロ50 杉田久仁子
- 定 12:40～12:55 UBOUNDエレメント15
- 定 12:55～13:25 UBOUND30 森宏仁
- 定 13:50～14:35 Group Power 45 森宏仁
- 定 14:50～15:35 Group Centergy 45 MIKa
- 定 15:50～16:50 ヨガ60 成沢志保
- 19:40～20:25 ZUMBA(45min) 里奈
- 20:45～21:30 Group Fight 45 佐藤天翔
- 定 21:45～22:30 Group Power 45 佐藤天翔

1階スタジオ
- 9:30～10:00 SH'BAM30【映像プログラム】※自由入退場可
- 定 10:30～11:30 ヨガ60 新倉妙子【フロントにてチケット配布】
- 11:40～12:20 エアロ40 藤波友子
- 12:35～13:35 エアロ60 牛木三香子
- 定 13:45～14:35 マットdeボディメイキング50 牛木三香子
- 15:00～19:00 ジュニアスイミング観覧スペース ※保護者のみ入場可
- 19:10～19:40 BODYCOMBAT30【映像プログラム】※自由入退場可
- 19:40～20:10 BODYBALANCE30【映像プログラム】※自由入退場可
- 定 20:30～21:30 温ヨガ60 新倉妙子
- 21:45～22:15 BODYCOMBAT30【映像プログラム】※自由入退場可

3階芝エリア
- 定 11:00～11:15 お尻シェイプ15
- 定 11:20～11:35 お腹シェイプ15
- 定 13:00～13:15 カラダ・うごく15
- 定 13:20～13:35 カラダ・ほぐす15

1階プール
- 10:20～10:50 水中ウォーキング30 三村由江
- 定 11:00～11:50 アクア50 塚田美香
- ¥ 12:00～13:00 成人スイミングスクール 初級:岩崎香苗 中級:藤尾まさ美
- ¥ 13:05～14:05 セミパーソナル
- 定 14:15～14:55 ミットアクア40 塚田美香
- ¥ 15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール ※14:55～準備開始
- ¥ 20:00～21:00 成人スイミングスクール 上級:内山梨花

土 SATURDAY

2階スタジオ
- 10:15～10:55 エアロ40 滝川奈那
- 11:05～12:05 エアロ60 滝川奈那
- 12:20～13:05 フラダンス45 高木佐輝子
- 13:15～14:15 ヒップホップ60 滝川奈那
- 定 14:35～15:20 Group Power 45 森宏仁
- 定 15:45～16:00 UBOUNDエレメント15
- 定 16:00～16:30 UBOUND30 萩生田茜
- 16:50～17:35 ZUMBA(45min) 渡邊俊治郎
- 17:50～18:50 ボディシェイプ60 渡邊俊治郎

1階スタジオ
- 10:20～11:20 楊名時健康太極拳60 長沖不二子
- 11:30～12:15 ZUMBA(45min) Emi
- 12:35～13:05 Group Fight 30 岩崎香苗
- 定 13:25～13:55 Group Centergy 30 MIKa
- 定 14:20～15:20 温パワーヨガ60 MIKa
- 定 15:30～16:30 ホットヨガ60 藤波友子
- 定 16:50～17:35 Group Centergy 45 藤波友子
- 定 17:50～18:50 温ヨガ60 小泉隆人

3階芝エリア
- 定 11:10～11:25 カラダ・つくる15
- 定 11:35～11:50 HEAT-HIIT15
- 定 13:20～13:40 スライストレーニング20
- 定 13:50～14:05 adidasGYM&RUN15
- 定 16:50～17:05 お腹シェイプ15
- 定 17:15～17:30 HEAT-HIIT15

1階プール
- ¥ 10:30～11:30 成人スイミングスクール 初級:林直輝 上級:内山梨花
- ¥ 11:40～12:40 スペシャルマスターズ60 三浦未来 藤尾まさ美
- 12:50～13:20 水中ウォーキング30 内山梨花
- ¥ 13:30～17:00 パーソナルレッスン

日 SUNDAY

2階スタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA(45min) 小坂恵美
- 11:30～12:30 ジャズダンス60 Kazu
- 定 12:45～13:45 Group Power 60 山岸達也
- 14:00～15:00 エアロ60 杉田久仁子
- 15:15～16:15 ボディシェイプ60 小澤登
- 定 16:30～17:30 バランスコーディネーション60 小澤登
- 17:45～18:30 Group Fight 45 石田有花

1階スタジオ
- 定 10:30～11:30 ヨガ60 杉原梨絵【フロントにてチケット配布】
- ¥ 12:40～13:55 ジャズダンスレッスン Kazu
- 定 be 14:20～15:00 ポディメイク ヨガ40 小澤登
- 15:15～15:55 エアロ40 杉田久仁子
- 16:20～16:50 adidasGYM&RUN30 石田有花
- 17:05～17:20 HEAT-HIIT15
- 17:40～18:10 BODYBALANCE30【映像プログラム】※自由入退場可

3階芝エリア
- 定 13:00～13:15 カラダ・つくる15
- 定 13:25～13:40 HEAT-HIIT15

1階プール
- ¥ 10:30～11:30 成人スイミングスクール 初級:茂櫛典子
- ¥ 11:40～12:40 成人スイミングスクール 中級:茂櫛典子
- 定 15:40～16:20 アクア40 野本千寿子

ホットヨガ

ホットプログラムご参加の際は
大きめのタオル(バスタオル)と水分(500ml以上)を
必ずご持参ください。

映像プログラム

スクリーンの映像を見ながら、お楽しみいただくプログラムとなります。
こちらの映像プログラムに限り、自由入退場が可能です。
※太枠のプログラムは24H会員の方が対象となります。