スポーツクラブ&スパ ルネサンス 静岡

2022 01▸03 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 MONDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	ジムエリア(サポート時間)	プール
定 10:25~10:55 パルトソールシンセシス30 萩原延子	定 10:30~11:00 ヨガ30 中山優	定¥ 10:20~11:20 フィットネススクール LEVEL1 永嶋香澄	定 11:00~11:30 サポート時間トレーナー 11:00~11:20 カウンセリング(予約制)	¥ 10:30~11:20 親子ベビースイミングスクール
定 11:20~11:50 ZUMBA(30min) 中山優	定 11:25~11:55 骨格調整エクササイズ30 下村佳子	定¥ 11:30~12:30 フィットネススクール LEVEL3 泉原佳世子	定 11:30~12:00 サポート時間トレーナー 11:30~11:50 カウンセリング(予約制)	
定 12:05~12:35 ZUMBA(30min) 中山優	定 12:10~12:40 腰痛予防ストレッチ30 杉山真妃			¥ 12:15~13:15 成人スイミングスクール初心者 / ¥ 12:15~13:15 成人スイミングスクール初中級
定 12:50~13:20 ベーシックエアロ30 中山優	定 12:55~13:25 リトモス30 下村佳子	定 13:10~13:25 addaGYMBRUN15		
定 13:35~14:05 Group Centergy 30 中山優	定 13:40~14:10 リトモス30 下村佳子	定 14:15~14:30 お腹シェイプ15	定 14:00~14:30 サポート時間トレーナー 14:00~14:20 カウンセリング(予約制)	13:35~14:25 アクア50 小林尚子
定 14:20~14:50 Group Fight 30 井澤哲志	定 14:25~14:55 健美操30 下村佳子		定 14:30~15:00 サポート時間トレーナー 14:30~14:50 カウンセリング(予約制)	14:30~15:00 クロール/背泳ぎ30
定 15:10~15:55 チャレンジステップ45 赤坂由紀	定 15:15~16:00 ヨガ45 小林尚子	定¥ 15:15~16:15 フィットネススクール LEVEL1 横川和奏		¥ 15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール
16:30~17:00 MOSSA Centeray [映像プログラム]	¥ 17:00~18:00 カワイ体育教室			
17:10~17:40 MOSSA Fight [映像プログラム]				
17:50~18:20 MOSSA Power [映像プログラム]				
定 18:50~19:20 ベーシックエアロ30 下村佳子	定 19:00~19:30 Group Fight 30 横川和奏	定¥ 18:45~19:45 フィットネススクール LEVEL3 関山直樹		¥ 19:00~20:00 成人スイミングスクール初中級
定 19:40~20:25 Group Power 45 筒井美花	定 19:50~20:35 バランスコーディネーション45 下村佳子	定¥ 20:00~21:00 フィットネススクール LEVEL2 関山直樹		
定 20:45~21:30 Group Fight 45 三原蟲太	定 21:00~21:45 ヨガ45 金原由美			21:00~22:00 エンジョイスペシャルマスターズ60
定 21:45~22:00 お腹シェイプ15 [映像プログラム]				
22:15~22:45 MOSSA Blast [映像プログラム]				

火 TUESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	ジムエリア(サポート時間)	プール
定 10:20~11:05 バランスコーディネーション45 兼子和美	定 10:25~10:55 ZUMBA GOLD(30min) 鈴木しげこ	定¥ 10:05~11:05 body REmake Group Training 杉山真妃	定 11:00~11:30 サポート時間トレーナー 11:00~11:20 カウンセリング(予約制)	10:30~11:00 水中ウォーキング30
定 11:20~11:50 ベーシックステップ30 鈴木しげこ	定 11:15~12:00 太極拳45 福原知香子	定 11:15~11:30 リフレッシュストレッチ15	定 11:30~12:00 サポート時間トレーナー 11:30~11:50 カウンセリング(予約制)	¥ 11:05~12:05 成人スイミングスクール初中級 / ¥ 11:05~12:05 成人スイミングスクール中上級
定 12:10~12:40 パルトソールシンセシス30 兼子和美		定¥ 11:45~12:45 フィットネススクール LEVEL2 下島弘江		11:30~12:20 アクア50 小林尚子
	定 12:45~13:05 ストレッチポール®20 杉山真妃			12:25~13:05 ミットアクア40 福原知香子
定 13:15~14:00 チャレンジエアロ45 中山優	定 13:20~13:50 ヨガ30 EMIKO	定 13:20~13:35 お腹シェイプ15 杉山真妃 / 定 13:40~13:55 お腹シェイプ15 杉山真妃		¥ 13:10~14:10 成人スイミングスクール上級
定 14:15~14:55 ベーシックステップ40 中山優	定 14:05~14:45 レギュラーエアロ40 赤坂由紀	定¥ 14:10~15:10 body REmake Group Training 泉原佳世子	定 14:00~14:30 サポート時間トレーナー 14:00~14:20 カウンセリング(予約制) / 定 14:30~15:00 サポート時間トレーナー 14:30~14:50 カウンセリング(予約制)	14:15~15:05 エンジョイマスターズ50
定 15:10~15:40 チャレンジエアロ30 KiMi	¥ 15:00~16:00 ピラティスクール 赤坂由紀	定 15:20~15:35 カラダほぐす15		¥ 15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール
定 15:55~16:10 お腹シェイプ15 [映像プログラム]				
16:30~18:00 ストレッチスペース	¥ 16:30~17:30 ジュニア空手教室			
	¥ 17:30~18:30 ジュニア空手教室			
定 18:30~19:00 ベーシックエアロ30 赤坂由紀	定 18:45~19:15 パルトソールシンセシス30 浜崎香帆	¥ 18:30~19:30 フィットネススクール LEVEL1 梶原大幹	定 19:00~19:30 サポート時間トレーナー 19:00~19:20 カウンセリング(予約制)	¥ 19:30~20:30 成人スイミングスクール中上級
定 19:25~20:10 Group Centergy 45 中山優	定 19:30~20:10 レギュラーエアロ40 鈴木祐子			
定 20:25~21:10 Group Fight 45 関山直樹	定 20:25~20:55 ZUMBA(30min) 浜崎香帆		定 20:00~20:30 サポート時間トレーナー 20:00~20:20 カウンセリング(予約制)	20:45~21:25 アクア40 鈴木祐子
定 21:25~22:10 ヒップホップ45 北川靖弘	定 21:15~22:00 ヨガ45 EMIKO			

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	ジムエリア(サポート時間)	プール
定 10:30~11:00 ZUMBA(30min) KiMi	定 10:25~10:55 ヨガ30 小林尚子	定¥ 10:20~11:20 フィットネススクール LEVEL2 下島弘江	定 10:30~11:00 サポート時間トレーナー 10:30~10:50 カウンセリング(予約制)	¥ 10:30~11:20 親子ベビースイミングスクール
定 11:15~11:45 チャレンジエアロ30 赤坂由紀	定 11:10~11:25 お腹シェイプ15 杉山真妃			
定 12:00~12:30 レギュラーエアロ30 赤坂由紀	定 11:55~12:25 バランスコーディネーション30 泉原佳世子	¥ 11:30~12:30 body REmake Group Training 梶原大幹		11:30~12:20 アクア50 小林尚子
				12:30~13:00 バタフライ30
定 12:45~13:15 ベーシックエアロ30 下村佳子	定 12:40~13:25 ヨガ45 YUMIKO		定 13:00~13:30 サポート時間トレーナー 13:00~13:20 カウンセリング(予約制)	13:15~14:15 エンジョイマスターズ50 / ¥ 13:15~14:15 成人スイミングスクール中上級
定 13:30~14:10 レギュラーステップ40 赤坂由紀	定 13:40~14:10 骨格リセットエクササイズ30 萩原延子	¥ 13:30~14:30 フィットネススクール LEVEL1 山梨瑞穂	定 14:00~14:30 サポート時間トレーナー 14:00~14:20 カウンセリング(予約制)	
定 14:25~14:55 ZUMBA(30min) 萩原延子	定 14:25~14:40 お腹シェイプ15 杉山真妃			
定 15:15~15:55 ヨガ40 萩原延子	定 14:55~15:10 カラダほぐす15 下島弘江			¥ 15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール
	定 15:30~15:50 ストレッチポール®20 泉原佳世子	定¥ 15:30~16:30 フィットネススクール LEVEL3 関山直樹		
定 16:30~17:00 MOSSA Groove [映像プログラム]	¥ 16:30~17:30 avexダンスマスターキッズクラス			
定 17:10~17:40 MOSSA Fight [映像プログラム]	¥ 17:30~18:30 avexダンスマスターキッズクラス			
定 17:50~18:20 MOSSA Power [映像プログラム]			定 18:00~18:30 サポート時間トレーナー 18:00~18:20 カウンセリング(予約制)	¥ 19:00~20:00 成人スイミングスクール初中級
定 19:00~19:30 Group Blast 30 泉原佳世子	定 18:45~19:15 ヨガ30 瀧菜穂子			
定 19:45~20:15 ZUMBA(30min) 中山優	定 19:40~20:20 レギュラーエアロ40 下村佳子	定 19:40~19:55 お腹シェイプ15	定 19:30~20:00 サポート時間トレーナー 19:30~19:50 カウンセリング(予約制)	
定 20:40~21:25 リトモス45 下村佳子	定 20:35~21:05 ヨガ30 中山優	定 20:45~21:00 addaGYMBRUN15	定 20:00~20:30 サポート時間トレーナー 20:00~20:20 カウンセリング(予約制)	be 20:30~21:00 ミラクル アクア30
定 21:45~22:15 MOSSA Groove [映像プログラム]				21:10~22:10 エンジョイスペシャルマスターズ60

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	ジムエリア(サポート時間)	プール
定 10:35~11:05 バランスコーディネーション30 福原知香子	定 10:30~11:10 ベーシックエアロ40 鈴木しげこ	定¥ 10:30~11:30 フィットネススクール LEVEL1 杉山真妃	定 11:00~11:30 サポート時間トレーナー 11:00~11:20 カウンセリング(予約制)	¥ 10:30~11:20 親子ベビースイミングスクール
定 11:20~11:50 パルトソールシンセシス30 青山雅代			定 11:30~12:00 サポート時間トレーナー 11:30~11:50 カウンセリング(予約制)	11:30~12:20 アクア50 福原知香子
定 12:15~12:45 レギュラーステップ30 橋詰幸子	定 12:10~12:25 カラダほぐす15 杉山真妃	定¥ 12:00~13:00 body REmake Group Training 井澤哲志	定 12:00~12:30 サポート時間トレーナー 12:00~12:20 カウンセリング(予約制)	12:25~12:55 平泳ぎ30
定 13:10~13:40 フラダンス30 橋詰幸子	定 13:10~13:40 骨格リセットエクササイズ30 萩原延子	定 13:25~13:40 リフレッシュストレッチ15		¥ 13:00~14:00 成人スイミングスクール初中級 / ¥ 13:00~14:00 成人スイミングスクール中上級
定 13:55~14:25 ZUMBA(30min) KAZUE	定 13:55~14:25 バランスコーディネーション30 萩原延子		定 14:00~14:30 サポート時間トレーナー 14:00~14:20 カウンセリング(予約制)	
定 14:40~15:10 Group Power 30 柘植由美子			定 14:30~15:00 サポート時間トレーナー 14:30~14:50 カウンセリング(予約制)	
	定 15:20~15:40 ストレッチポール®20 梶原大幹			¥ 15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール
16:30~18:00 ストレッチスペース	¥ 16:00~17:00 カワイ体育教室	定 15:30~16:30 フィットネススクール LEVEL2 下島弘江		
	¥ 17:00~18:00 カワイ体育教室			
定 18:40~19:10 ベーシックステップ30 下村佳子	定 18:30~19:15 ヨガ45 YUMIKO	定¥ 18:30~19:30 フィットネススクール LEVEL3 横川和奏		
定 19:25~20:10 Group Fight 45 河内洋平	定 19:40~20:20 ベーシックエアロ40 下村佳子			19:40~20:20 アクア40 嶋村彩
定 20:30~21:15 ZUMBA(45min) 久田記子	定 20:40~21:10 バランスコーディネーション30 下村佳子			20:30~21:00 バタフライ30
定 21:30~22:15 Group Power 45 横川和奏				¥ 21:00~22:00 成人スイミングスクール上級

金 休館日

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	ジムエリア(サポート時間)	プール
				¥ 9:00~12:00 ジュニアスイミングスクール
定 10:45~11:15 MOSSA Fight [映像プログラム]	定 11:00~11:30 ヨガ30 中山優		定 11:00~11:30 サポート時間トレーナー 11:00~11:20 カウンセリング(予約制)	
定 11:35~12:20 チャレンジエアロ45 赤坂由紀	定 11:45~12:30 Group Centergy 45 中山優	定¥ 11:15~12:15 フィットネススクール LEVEL3 三原蟲太		
定 12:45~13:30 ZUMBA(45min) 中山優	¥ 12:45~13:45 ピラティスクール 赤坂由紀			
		定 13:25~13:40 お腹シェイプ15		
定 13:50~14:35 Group Blast 45 関山直樹	定 14:00~14:45 ヨガ45 金原由美			¥ 13:30~17:30 ジュニアスイミングスクール
		定¥ 14:30~15:30 フィットネススクール LEVEL2 泉原佳世子		
定 15:00~15:45 Group Power 45 井澤哲志	定 15:05~15:50 パルトソールシンセシス45 松谷藍		定 15:00~15:30 サポート時間トレーナー 15:00~15:20 カウンセリング(予約制)	
定 16:00~16:45 deepWORK@ 45 草野茂 [暗闇WORKOUT]	定 16:10~16:40 バランスコーディネーション30 泉原佳世子	定¥ 16:00~17:00 フィットネススクール LEVEL1 関山直樹		
定 17:00~17:45 Group Fight 45 井澤哲志	定 17:15~17:45 レギュラーエアロ30 草野茂		定 17:00~17:30 サポート時間トレーナー 17:00~17:20 カウンセリング(予約制)	
定 18:00~18:30 ZUMBA(30min) 草野茂				be 18:20~18:50 ミラクル アクア30
定 18:50~19:20 MOSSA Groove [映像プログラム]				19:00~19:30 背泳ぎ/平泳ぎ30
				19:30~20:00 クロール/バタフライ30

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	ジムエリア(サポート時間)	プール
定 10:15~10:45 MOSSA Fight [映像プログラム]				¥ 8:45~10:45 ジュニアスイミングスクール
定 11:00~11:45 Group Power 45 梶原大幹	¥ 10:40~11:40 avexダンスマスターキッズクラス	定¥ 10:30~11:30 フィットネススクール LEVEL1 関山直樹		¥ 10:40~12:00 親子ベビースイミングスクール
定 12:00~12:30 ヒップホップ30 北川靖弘				12:30~13:00 クロール/背泳ぎ30
定 12:45~13:15 ヒップホップ30 北川靖弘		定 13:05~13:20 お腹シェイプ15		13:10~14:00 ミットアクア50 嶋村彩
13:40~14:10 MOSSA Power [映像プログラム]		定¥ 13:45~14:45 フィットネススクール LEVEL2 梶原大幹	定 14:00~14:30 サポート時間トレーナー 14:00~14:20 カウンセリング(予約制)	
14:25~14:55 MOSSA Blast [映像プログラム]	定 14:50~15:10 ストレッチポール®20 下島弘江			¥ 14:30~16:30 ジュニアスイミングスクール
15:10~15:40 MOSSA Fight [映像プログラム]				
定 16:00~16:45 Group Blast 45 hiromi	定 15:55~16:25 ヨガ30 金原由美		定 16:00~16:30 サポート時間トレーナー 16:00~16:20 カウンセリング(予約制)	
17:15~17:45 MOSSA Groove [映像プログラム]	定 16:55~17:25 ヨガ30 金原由美			

映像プログラムについて

映像プログラムは途中入退場が可能です。
お気軽にご参加いただけます。
プログラムが設置されていない時間帯に、
映像プログラムを設置しておりますので、
ぜひご参加ください。
映像プログラム実施中にスタジオ内での
トレーニングやストレッチはご遠慮ください。

ストレッチスペースについて

マットやツールを使い、広いスペースでのんびりと
ストレッチや軽いエクササイズを実施いただけます。

ジムエリア／サポート時間カウンセリングに関して

サポート時間：トレーナーがジムエリアに常駐し、お客様のサポートする時間となります。
※カウンセリング予約がある際はカウンセリング対応となります。
カウンセリング：トレーナーとのカウンセリングとなります。内容は以下3項目となります。
①カウンセリング　②InBodyカウンセリング　③マシン指導カウンセリング
カウンセリングをご希望の方は項目を選択の上、スタッフまでお声掛け、ご予約をお願いします。