スポーツクラブ ルネサンス 春日部

[2022 10▶12] 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。

（色付き枠）……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

Aスタジオ
- 定 10:40~11:10 ベーシックエアロ30 芝田良乃
- 定 11:25~12:10 バランスコーディネーション45 芝田良乃
- 定 12:30~13:15 ヨガ45 ちあき
- 定 13:40~14:10 Group Centergy 30 谷田部友美
- 定 14:30~15:00 UBOUND30 谷田部友美
- 定 15:30~16:00 ZUMBA(30min) 山口隆弘
- 定 16:15~17:00 バルトンソールシンセシス45 山口隆弘
- 定 19:00~20:00 ヨガ60 ちあき
- 定 20:20~20:50 Group Power 30 荒康伸
- 定 21:05~21:35 Group Fight 30 荒康伸
- 定 21:50~22:20 Group Fight 30 荒康伸

Bスタジオ
- 定 10:40~11:10 バルトンソールシンセシス30 Miho
- 定 11:25~11:55 リトモス30 Miho
- 定 12:15~12:45 リトモス30 Miho
- 定 13:00~13:30 ベーシックエアロ30 村松郁子
- 定 13:50~14:10 肩・二の腕シェイプ20 トレーナー
- 定 14:25~15:10 フラダンス45 カフラナニ安藤（あん）
- 15:30~15:45 おなかシェイプ15【映像プログラム】
- ¥ 16:20~17:20 ジュニア エーススポーツスクール 幼児
- ¥ 17:30~18:30 ジュニア エーススポーツスクール 小学生
- 定 20:10~20:55 ボディシェイプ45 高木愛澄
- 定 21:10~21:55 レギュラーエアロ45 高木愛澄

ジムエリア
- ¥ 11:00~12:00 body REmake 白石登生
- ¥ 13:00~14:00 TRYnations Lv.2 加藤弓子
- ¥ 18:00~19:00 TRYnations Lv.3 荒康伸
- ¥ 20:00~21:00 TRYnations Lv.1 会田睦

プール
- ¥ 10:30~11:20 親子ベビースクール
- ¥ 12:00~13:00 成人スクール 中級 藤井一弥
- 定 13:00~13:30 奇数週:クロール30 偶数週:背泳ぎ30 藤井一弥
- 定 13:50~14:40 アクア50 田口俊美
- ¥ 15:15~18:30 ジュニアスクール

火 TUESDAY

Aスタジオ
- 定 10:40~11:10 バルトンソールシンセシス30 白石登生
- 定 11:25~11:55 Group Centergy 30 谷田部友美
- 定 12:30~13:00 Group Fight 30 加藤弓子
- 定 13:20~14:20 ヨガ60 郁恵
- 定 14:45~15:25 ベーシックエアロ45 MASARU
- 定 15:40~16:10 Group Groove30 白石登生
- ¥ 17:30~18:30 ジュニア avex Dance Master キッズ入門 小学生(高学年)
- 定 19:30~20:15 リトモス45 長妻佳代子
- 定 20:35~21:05 UBOUND30 長妻佳代子
- 21:15~22:00 Group Fight【映像プログラム】

Bスタジオ
- 定 10:40~11:10 adidasGYM&RUN30 谷田部友美
- 11:30~11:45 おなかシェイプ15【映像プログラム】
- 定 12:20~12:50 腰痛予防ストレッチ30 谷田部友美
- 定 13:10~13:30 お尻シェイプ20 トレーナー
- 定 13:45~14:15 カーディオキックボクシング30【暗闇WORKOUT】加藤弓子
- 定 14:35~15:05 DEEPWORK30 加藤弓子
- 15:45~16:15 ストレッチポール®30【映像プログラム】
- 16:35~16:50 adidasGYM&RUN15【映像プログラム】
- 17:05~17:25 やすらぎヨガ20【映像プログラム】
- 17:40~18:25 Group Fight【映像プログラム】
- 19:15~19:45 腰痛予防ストレッチ30【映像プログラム】
- 定 20:10~20:55 バルトンソールシンセシス45 辻めぐみ
- 定 21:10~21:50 アロマヒーリングヨガ40 辻めぐみ

ジムエリア
- ¥ 11:00~12:00 body REmake 加藤弓子
- ¥ 12:35~13:35 TRYnations Lv.3 鶴岡恵子
- ¥ 15:00~16:00 TRYnations Lv.1 鶴岡恵子

プール
- 定 10:20~10:50 水中ジョギング30 高橋麻美
- ¥ 11:15~12:15 成人スクール 初中級 高橋麻美
- 定 be 13:20~13:50 ミラクル アクア30 岩田美智子
- ¥ 14:00~15:00 成人スクール 中級:正木真紀 中上級:高橋麻美 上級:吹田翔
- ¥ 15:15~18:30 ジュニアスクール

水 WEDNESDAY

Aスタジオ
- 定 10:40~11:40 ヨガ60 ちあき
- 定 12:05~12:50 Group Power 45 中塚奈々
- 定 13:05~13:50 Group Fight 45 谷田部友美
- 定 be 14:05~14:45 ボディメイク ヨガ40 辻めぐみ
- 定 15:00~15:45 レギュラーエアロ45 清水幸子
- 定 16:00~16:30 レギュラーステップ30 清水幸子
- 定 16:45~17:30 チャレンジステップ45 清水幸子
- 定 18:45~19:15 リトモス30 ゆんゆん
- 定 19:30~20:00 リトモス30 ゆんゆん
- 定 20:15~21:15 ヨガ60 あん
- 定 21:30~21:50 肩・二の腕シェイプ20 トレーナー

Bスタジオ
- 定 10:30~11:00 ベーシックエアロ30 中塚奈々
- 定 11:15~11:45 レギュラーエアロ30 中塚奈々
- 定 12:10~12:55 バルトンソールシンセシス45 山口隆弘
- 定 13:10~13:40 ベーシックエアロ30 辻めぐみ
- 定 14:00~14:45 Group Centergy 45 山口隆弘
- 定 15:15~15:35 お尻シェイプ20 トレーナー
- 定 15:55~16:25 アロマストレッチ30 伊藤知美
- 16:35~17:05 Group Centergy【映像プログラム】
- 18:40~19:10 ストレッチポール®30【映像プログラム】
- 19:30~20:00 Group Fight【映像プログラム】
- 定 20:20~21:00 ベリーシェイプ40 ゆんゆん

ジムエリア
- ¥ 13:00~14:00 TRYnations Lv.1 荒康伸
- ¥ 14:30~15:30 TRYnations Lv.3 鶴岡恵子
- ¥ 19:00~20:00 TRYnations Lv.4 遠藤優輝

プール
- ¥ 11:15~12:15 成人スクール 中上級 吹田翔
- ¥ 13:00~14:00 成人スクール 初中級 正木真紀
- ¥ 15:15~18:30 ジュニアスクール
- ¥ 19:15~20:15 成人スクール 中上級 加賀美徹
- ¥ 19:45~20:45 成人スクール 初中級 藤井一弥

木 THURSDAY

Aスタジオ
- 定 10:25~10:55 ベーシックエアロ30 田丸めぐみ
- 定 11:15~12:00 レギュラーエアロ45 田丸めぐみ
- 定 12:15~12:45 バルトンソールシンセシス30 谷田部友美
- 定 13:10~13:40 ヨガ30 宮川雄仁
- 定 13:55~14:25 ヨガ30 宮川雄仁
- 定 14:45~15:15 Group Blast 30 遠藤優輝
- 定 15:35~16:05 Group Power 30 つぶ
- 17:00~18:30 スタジオメンテナンス
- 定 19:15~20:00 ベーシックエアロ45 中塚奈々
- 定 20:15~21:00 Group Centergy 45 中塚奈々
- 定 21:15~21:45 Group Power 30 藤井一弥

Bスタジオ
- 定 be 10:20~11:05 パワーヨガ45 金浦美喜
- 定 11:30~11:50 ストレッチポール®20 谷田部友美
- 定 12:15~12:35 お腹シェイプ20 鶴岡恵子
- 定 13:05~13:35 UBOUND30【暗闇】谷田部友美
- 定 13:55~14:25 カーディオキックボクシング30【暗闇WORKOUT】荒康伸
- 定 14:40~15:20 気功40 井上博子
- 定 15:40~16:10 アロマストレッチ30 伊藤知美
- 17:00~18:30 スタジオメンテナンス
- ¥ 19:00~20:00 成人カルチャースクール アロマトリートメントヨガ 山本敦子
- 定 20:15~20:45 Group Fight 30 鈴木皐久
- ¥ 21:15~22:15 TRYnations Lv.3 鈴木皐久

ジムエリア
- ¥ 13:00~14:00 TRYnations Lv.3 遠藤優輝
- ¥ 18:50~19:50 body REmake 荒康伸
- ¥ 20:00~21:00 TRYnations Lv.2 遠藤優輝

プール
- ¥ 10:30~11:20 親子ベビースクール
- 定 11:45~12:25 アクア40 岩田美智子
- ¥ 13:00~14:00 成人スクール 初中級 岩田美智子
- 14:00~15:00 エンジョイマスターズ60 正木真紀 ※登録制
- 14:00~15:00 スペシャルマスターズ60 加賀美徹 ※登録制
- ¥ 15:15~18:30 ジュニアスクール

金

休館日

土 SATURDAY

Aスタジオ
- 定 10:20~11:05 UBOUND45 澤田好広
- 定 11:25~11:55 Group Power 30 澤田好広
- 定 12:15~13:00 Group Fight 45 加藤弓子
- 定 13:15~14:00 ヨガ45 郁恵
- 定 14:20~15:05 ヨガ45 郁恵
- 定 15:25~15:55 UBOUND30 遠藤優輝
- 定 16:15~16:45 イージーエアロ30 高木愛澄
- 定 17:00~17:45 ボディシェイプ45 高木愛澄
- 定 18:00~18:45 チャレンジエアロ45 高木愛澄
- 定 19:05~19:35 アロマストレッチ30 伊藤知美
- 19:45~20:30 Group Fight【映像プログラム】

Bスタジオ
- 定 11:10~12:10 フラダンス60 カフラナニ安藤（あん）
- 12:25~12:55 Group Centergy【映像プログラム】
- 14:15~14:30 おなかシェイプ15【映像プログラム】
- 15:05~15:35 Group Centergy【映像プログラム】
- 15:50~16:10 ストレッチポール®30【映像プログラム】
- ¥ 16:30~17:30 ジュニア avex Dance Master キッズ入門 小学生
- ¥ 17:30~19:00 ジュニア avex Dance Master ティーン入門 中学生・高校生
- ¥ 19:00~20:30 ジュニア avex Dance Master ティーン初級 中学生・高校生

ジムエリア
- ¥ 13:00~14:00 TRYnations Lv.2 鶴岡恵子
- ¥ 15:15~16:15 TRYnations Lv.4 鶴岡恵子

プール
- ¥ 10:00~12:00 ジュニアスクール
- 定 12:30~13:00 MIZUNOアクアラン30 岩田美智子
- ¥ 13:15~17:30 ジュニアスクール
- 17:30~18:30 スペシャルマスターズ60 吹田翔 ※登録制

日 SUNDAY

Aスタジオ
- 定 10:40~11:10 バルトンソールシンセシス30 白石登生
- 定 11:35~12:05 Group Blast 30 つぶ
- 定 12:25~12:45 お腹シェイプ20 トレーナー
- 定 13:00~13:30 ベーシックエアロ30 会田千代子
- 定 13:45~14:30 UBOUND45 荒康伸
- 定 14:50~15:35 Group Power 45 つぶ
- 定 16:00~16:45 Group Fight 45 藤井一弥

Bスタジオ
- 定 10:40~11:25 ZUMBA(45min) 新井朋美
- 11:40~12:00 リフレッシュストレッチ20【映像プログラム】
- 定 12:15~12:45 カーディオキックボクシング30【暗闇WORKOUT】藤井一弥
- 定 13:00~14:00 ヨガ60 島村一美
- 定 14:15~14:45 adidasGYM&RUN30【暗闇WORKOUT】藤井一弥
- 14:55~15:25 Group Groove【映像プログラム】
- ¥ 16:00~17:00 TRYnations Lv.3 荒康伸
- 17:15~18:00 Group Centergy【映像プログラム】

ジムエリア
- 定 11:00~12:00 TRYnations Lv.1 関田琉貴

プール
- ¥ 10:30~11:20 親子ベビースクール
- ¥ 11:30~12:30 成人スクール 初中級:高橋麻美 中級:北村凛奈 中上級:加賀美徹
- 12:30~13:30 エンジョイマスターズ60 北村凛奈 ※登録制
- 13:30~14:30 スペシャルマスターズ60 加賀美徹
- 定 14:35~15:25 アクア50 芝田良乃
- 定 16:00~17:00 ジュニア体験会

映像プログラム

こちらのプログラムは、途中入退場が可能です。
映像をご覧いただきながら、マイペースに運動することができます。

アウトドアプログラム ラン&ジョグ60

日曜日 10:25~11:25
藤井一弥 （定員12名）

チケット配布場所:4階フロント前(開始15分前)

2022
10▶12
スポーツクラブ
ルネサンス 春日部

基本タイム
スケジュール

なりたい自分にナビゲート！

目的から自分に適した
プログラムを選べます。

- 痩 『痩せたい』という方に適したプログラムです。
- 『身体を引き締めたい』という方に適したプログラムです。
- 『体力をつけたい』という方に適したプログラムです。
- 『筋力をつけたい』という方に適したプログラムです。
- 『リラックスしたい』という方に適したプログラムです。
- 『柔軟性を高めたい』という方に適したプログラムです。
- 『このプログラムが上手くなりたい』という方に適したプログラムです。

※消費カロリーは、体重60kgの方が表記の時間プログラムを実施した場合の換算をしています。【カロリー:kcal】
※時間の単位は分になります。

プログラム内容は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

STUDIO スタジオプログラム

【エアロビクス】リズムに合わせて、身体の大きな筋肉を動かす事で、心肺機能を高め脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
イージーエアロ30	30	135		エアロビクスがはじめての方を対象としたプログラム	痩
ベーシックエアロ40	40	200		エアロビクスがはじめての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラム	痩
ベーシックエアロ30	30	150		エアロビクスがはじめての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラム	痩
レギュラーエアロ30	30	180		エアロビクスに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩
ボディシェイプ50	50	300		体力があり、エアロビクスに慣れてきた方やバランスのとれた身体作りを目指したい方を対象としたプログラム	痩
ボディシェイプ50	50	300		体力がありエアロビクスに慣れてきた方やバランスの取れた身体作りを目指したい方を対象としたプログラム	痩
レギュラーエアロ45	45	270		エアロビクスに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩
チャレンジエアロ45	45	270		エアロビクスに十分に慣れている方や複雑な振りつけを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩

【ステップ系】リズムに合わせて、ステップ台への昇降運動を繰り返しながら、身体の大きな筋肉を動かす事で、心肺機能を高め脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
Group Blast 30	30	180		ステップ台を使用し、シンプルかつアスレチックな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩
レギュラーステップ30	30	165		ステップに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩
チャレンジステップ45	45	270		ステップのより複雑な振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩

【ダンス系】様々な音楽に合わせて踊る楽しさを味わい、様々なダンスの動きやステップを習得することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
ベリーシェイプ40	40	200		中東発祥の民族舞踊ベリーダンスの特徴的な動きを使い、楽しく踊りながらウエストを中心としたシェイプアップ効果を体感できる、ダンスエクササイズプログラム	痩
ZUMBA(45min)	45	250		世界の様々なダンスステップと音楽を融合させて創作されたダンスフィットネスプログラム	痩
ZUMBA(30min)	30	150		世界の様々なダンスステップと音楽を融合させて創作されたダンスフィットネスプログラム	痩
リトモス45	45	225		あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスした究極のダンスプログラムです。リズムに合わせて全身をコントロールすることで、バランス感覚を養いしなやかな体をキープする事が出来るプログラム	痩
フラダンス60	60	240		「ハワイ」の音楽に合わせて、フラダンスの基本の振り付けを楽しむことができるプログラム	痩
リトモス30	30	150		あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスした究極のダンスプログラムです。リズムに合わせて全身をコントロールすることで、バランス感覚を養いしなやかな体をキープする事が出来るプログラム	痩
フラダンス45	45	200		「ハワイ」の音楽に合わせて、フラダンスの基本の振り付けを楽しむことができるプログラム	痩
Group Groove30	30	150		アーバン、クラブ、ラテンダンスなど様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスプログラム	痩

【格闘技系】様々な格闘技の「型」や「動き」を身につけながら、心肺機能を高め脂肪燃焼の効果を高めていくことができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
カーディオキックボクシング30	30	180		暗闇と照明演出の中でシンプルな格闘技の動きと走る、跳ぶなどの有酸素運動を行うプログラム	痩
Group Fight 45	45	270		総合格闘技をはじめ、ボクシングムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩
Group Fight 30	30	180		総合格闘技をはじめ、ボクシングムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩

【ヨガ】ヨガのポーズを行う事で、心と身体のバランスを整えていくプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
ビヨンド ボディメイク ヨガ40	40	100		呼吸に合わせたリズミカルなヨガや、流れのあるヨガ（天地礼拝）を楽しむことができ、ヨガにこれから チャレンジした い方にオススメの初心者向けプログラム	
ヨガ60	60	150		様々なヨガのポーズを楽しみたい方を対象としたプログラム	
ビヨンド パワーヨガ45	45	140		ダイナミックなヨガのポーズを楽しみたい方やシェイプアップしたい方を対象としたプログラム	
アロマヒーリングヨガ40	40	100		アロマの香りに包まれながら、ゆったりとヨガのポーズを行い、くつろぎの空間でも身もにリラックスできるプログラム	
ヨガ30	30	75		様々なヨガのポーズを楽しみたい方を対象としたプログラム	
ヨガ45	45	110		様々なヨガのポーズを楽しみたい方を対象としたプログラム	

【太極拳】格闘技の動きをモチーフとしたゆったりとした動きを行うことで血流を促進し心身の機能を高めていくプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
気功60	60	210		「気」を体内に取り入れて行くことで、心身のバランスを調整していくプログラム	

【ダンベル・バーベル系】体力レベルや目的に合わせた筋力トレーニングにより、筋力、筋持久力などの維持向上を図ることができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
Group Power 30	30	210		バーベルを使って筋力トレーニングを行ない、全身を引き締めていくシェイプアッププログラム	痩
Group Power 45	45	315		バーベルを使って筋力トレーニングを行ない、全身を引き締めていくシェイプアッププログラム	痩

【コアトレーニング系】体幹部のコアマッスルを強化することで、きれいな姿勢を作り、バランス感覚、柔軟性などの向上を目的とするプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
お腹シェイプ20	20	70		お腹まわりを引き締めたい方を対象としたプログラム	痩

【ストレッチ系】心身をリラックスさせ心と身体の疲労の回復を図ることを目的としたプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
ストレッチポールⓇ20	20	50		ストレッチポールと言う筒状のツールを使用し基本的なエクササイズを行うことで、身体の凝りや張りを和らげ、身体を本来あるべき状態に戻していくプログラム	
腰痛予防ストレッチ30	30	60		腰痛に関連が深い骨盤周辺・体幹部・下肢のストレッチやエクササイズを行います。筋の緊張をほぐし可動域を広げ腰痛予防を目的としたプログラム	
アロマストレッチ40	40	80		四季に合わせたアロマを使用し、全身のストレッチと呼吸機能改善のエクササイズを実施します。また、クラスの終盤に漸進的筋弛緩法を用いることで心身のリラックスを目指します。	

【その他】

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
adidasGYM&RUN30	30	250		「走る」ために必要な下肢筋力を短時間で効率良くトレーニングすることで、脚力強化だけでなく、お尻を中心とした下半身のシェイプアップにも効果的な30分のプログラム	痩
バレトン ソールシンセシス45	45	211.5		バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた、簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すNY発の裸足で行うボディメイクエクササイズプログラム	痩
お腹シェイプ20	20	—		お腹周りをターゲットに集中的に筋力トレーニングを行うシェイプアッププログラム	
バレトン ソールシンセシス30	30	140		バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた、簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すNY初の裸足で行うボディメイクエクササイズプログラム	痩
Group Centergy 45	45	180		ヨガやピラティスの動きを取り入れたワークアウトを明るく軽快な音楽に合わせ行うプログラム	
Group Centergy 30	30	120		ヨガやピラティスの動きを取り入れたワークアウトを明るく軽快な音楽に合わせ行うプログラム	
DEEPWORK30	30	280		高強度の有酸素系・インターバルトレーニング、アップテンポの音楽に合わせ、アライメントと呼吸に重きを置き、力強い動きと緩やかな動きを行うことで、瞬発力・持久力を養い、体幹強化も期待できるプログラム。	痩
バランスコーディネーション45	45	180		簡単なストレッチや関節ほぐし、簡単な筋力トレーニングを通じて体の筋力バランスや骨格バランス、更には自律神経のバランスを整えていくことを目的としたプログラム	
UBOUND30	30	180		リズミカルな音楽（最大6曲）に合わせトランポリンの上でエクササイズを行います。	痩
UBOUND45	45	324		リズミカルな音楽（最大8曲）に合わせてトランポリンの上でエクササイズを行います。	痩
肩・ニの腕シェイプ20	20	—		肩とニの腕周りをターゲットに集中的に筋力トレーニングを行うシェイプアッププログラム	
お尻シェイプ20	20	—		お尻周りをターゲットに集中的に筋力トレーニングを行うシェイプアッププログラム	

【映像プログラム】

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
Group Centergy	30	120		【映像を見ながら行う運動】ヨガやピラティスの動きを取り入れたワークアウトを明るく軽快な音楽に合わせ行うプログラム	
Group Fight	30	180		【映像を見ながら行う運動】総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	
やすらぎヨガ20	20	30		【映像を見ながら行う運動】様々なヨガの基本的なポーズを楽しみながら、心身のやすらぎを目的としたプログラム	
おなかシェイプ15	15	—		【映像を見ながら行う運動】お腹周りをターゲットに集中的に筋力トレーニングを行うシェイプアッププログラム	
Group Groove	30	150		【映像を見ながら行う運動】アーバン、クラブ、ラテンダンスなど様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスプログラム	
リフレッシュストレッチ20	20	40		【映像を見ながら行う運動】心身をリラックスさせたい方や柔軟性を向上させたい方を対象にしたストレッチプログラム	
adidasGYM&RUN15	15	125		【映像を見ながら行うプログラム】「走る」ために必要な下肢筋力を鍛え、お尻を中心とした下半身のシェイプアップにも効果的なプログラム	痩
腰痛予防ストレッチ30	30	60		【映像を見ながら行う運動】腰痛に関連が深い骨盤周辺・体幹部・下肢のストレッチやエクササイズを行います。筋の緊張をほぐし可動域を広げ腰痛予防を目的としたプログラム	
ストレッチポールⓇ30	30	75		【映像を見ながら行う運動】ストレッチポールと言う筒状のツールを使用し基本的なエクササイズを行うことで、身体の凝りや張りを和らげ、身体を本来あるべき状態に戻していくプログラム	

POOL プールプログラム

【アクアエクササイズ系】水中で、身体の大きな筋肉を動かす事で、心肺機能や脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
ビヨンド ミラクル アクア30	30	165		水中運動に慣れていない方や短時間で様々な運動効果を得たい方を対象とした様々なツールを使用するプログラム	痩
水中ジョギング30	30	150		水中運動に慣れてきた方へのステップとして、より効果的にトレーニングを行えるように、ウォーキングやジョギングの基本的な姿勢や正しい動作を紹介するプログラム	痩
アクア40	40	220		水中運動に少し慣れてきた方や音楽に合わせた動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩
アクア50	50	275		水中運動に慣れてきた方や音楽に合わせた動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩
MIZUNOアクアラン30	30	150		安全で効率の良いランニング（ウォーキング）フォームの習得を目的とし、ダイナミックストレッチとフォーム改善・習得に効果的なエクササイズを中心に構成された30分の「水中エクササイズ」	痩

【泳法系】泳力や目的に合わせ、ポイントを絞ったアドバイスを受けながら自分にあった泳ぎ方が習得できるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
クロール30	30	—		クロールの完成を目指したい方を対象に、クロールの手の動作と呼吸を習得するための練習方法を紹介するプログラム	
エンジョイマスターズ60	60	—		競技ルールに基づいた練習を行い、大会出場を目指しているプログラム（日本マスターズ水泳協会登録が必要となります）	
スペシャルマスターズ60	60	—		大会出場のための本格的なトレーニングを行うプログラム（日本マスターズ水泳協会登録が必要となります）	

【その他】

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
パーソナルレッスン	—	—		マンツーマンでお客様のご要望に合わせて行うプログラム（有料）	

SCHOOL フィットネススクール

【TRYnations Team Training】

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
TRYnations Lv.2	60	—		トレーニングでの得意動作苦手動作を理解し、チームトレーニングを通して課題克服を楽しむクラス（有料）	
TRYnations Lv.1	60	—		正しいトレーニングフォームを理解して、チームトレーニングを楽しむクラス（有料）	
TRYnations Lv.3	60	—		基本動作の強度（重量・反復回数）を高め、各自トレーニングゴールを目指すクラス（有料）	
TRYnations Lv.4	60	—		基礎を卒業し、複合的なトレーニングをより力強く行うクラス（有料）	

【body REmake Group Training】

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
body REmake	60	—		足と手に、刺激を与え、脳を活性化。本来持つカラダの機能を呼び戻すグループトレーニングです。（有料）	

インフォメーション
Information

■定員制プログラムへのご参加方法は館内掲示をご確認いただくか、スタッフまでお問合せください。

■クラスの品質を守り、お客様のケガを防止するためプログラム開始時刻以降の途中参加や途中退場はご遠慮ください。

■スタジオへの入場は、担当者の準備ができてからご案内致しますので、スタジオ前にてお待ちください。

■担当インストラクターは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示板やルネサンスホームページで案内しておりますのであらかじめご確認ください。

■スタジオ・プール内にお持ちいただける飲み物は、蓋付きの割れない容器のみとなります。

ケータイで
最新タイム
スケジュール
の確認が
できます！

●QRコード対応の携帯電話をお持ちの方は、上記QRコードの読み取りをお試しください。携帯電話でタイムスケジュールを確認できます。
※傷、汚れ、光の反射などによってはQRコードが読み取れない場合もございますのでご注意ください。
※一部機種では対応していない場合があります。ご了承ください。
※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

【お問い合わせTEL】
048-753-7070

Re
RENAISSANCE