スポーツクラブ ルネサンス 水戸

2024 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。

🟨 ……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。

登 ……登録制プログラム（フロントでのお手続きが必要です。）

レッスン予約はコチラ

月 休館日

火 TUESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・芝エリア	プール
	8:55〜9:25 【映像】Group Centergy 予約不要 9:35〜10:05 【映像】Group Fight 予約不要	8:55〜9:25 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要 9:35〜10:05 【映像】バルトン ソールシンセシス 予約不要		
10	10:30〜11:15 ヨガ 岡田典子	10:30〜11:00 ベーシックエアロ 江橋富美子	登 10:00〜11:00 【有料】TRYnations Lv.2 須崎七海 【多目的コート】	登 10:00〜11:00 【有料】成人スクール(初心者) 井上雅子 10:00〜10:30 水中ウォーキング 大野知子 10:30〜11:00 背泳ぎ 大野知子
11	11:35〜12:05 Group Centergy 金澤睦美	11:35〜12:15 ビヨンドボディメイク ヨガ 岡田典子	11:15〜11:30 お腹シェイプ 11:35〜11:50 お尻シェイプ 11:55〜12:10 カラダ・うごく	登 11:00〜12:00 【有料】成人スクール(初中級) 膝・腰機能改善 登 11:00〜11:45 エンジョイマスターズ 大野知子
12	12:25〜12:55 Group Blast 益子葉月	12:30〜13:15 温ヨガ MINA	登 12:30〜13:30 【有料】TRYnations Lv.3 余多分綾子 【多目的コート】	
13	13:10〜13:55 ボディシェイプ 福田陽子	13:35〜14:05 カラダ・うごく 宮田祐一郎	登 13:45〜14:45 【有料】body REmake 髙橋舞生子 【スカッシュコート】	13:10〜13:40 アクアビクス 江橋富美子 13:45〜14:15 クロール 大野知子
14	14:20〜14:50 ベーシックステップ 福田陽子	14:30〜15:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 余多分綾子		登 14:00〜15:00 マスターズ練習会
15	15:10〜15:40 バルトン ソールシンセシス 益子葉月			
16		登 16:00〜17:00 ジュニア体育スクール	登 16:00〜17:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
17	登 17:00〜18:00 ジュニアヒップホップスクール	登 17:00〜18:00 ジュニア体育スクール	登 17:00〜18:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
18				
19	19:00〜19:30 Group Power 宮田祐一郎 19:50〜20:35 チャレンジエアロ 増田亜紀子	19:05〜19:35 Group Centergy 余多分綾子 19:50〜20:05 adidasGYM&RUN 宮田祐大	登 19:10〜20:10 【有料】TRYnations Lv.3 立川愛佳弥 【多目的コート】	登 19:30〜20:30 【有料】成人スクール(初中級) 石崎道恵 登 19:00〜21:00 ジュニアスイミングスクール
20		20:20〜20:35 お腹シェイプ 宮田祐大	登 20:15〜21:15 【有料】TRYnations Lv.2 宮田祐一郎 【多目的コート】 登 20:10〜21:10 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】	
21	21:00〜21:30 UBOUND【暗闇】 伊藤胡春	21:00〜21:30 【映像】ピラティス 予約不要	登 21:20〜22:20 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】	登 21:10〜22:10 マスターズ練習コース

水 WEDNESDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・芝エリア	プール
	8:55〜9:25 【映像】Group Core 予約不要 9:35〜9:50 【映像】adidasGYM&RUN	8:55〜9:10 【映像】カラダ・うごく 9:20〜9:35 【映像】お腹シェイプ 9:45〜10:05 【映像】リフレッシュストレッチ 予約不要		
10	登 10:15〜11:15 【有料】ボディシェイプ 飛田幸乃	10:30〜10:40 シナプソロジー 10:55〜11:25 リフレッシュヨガ 余多分綾子	登 10:00〜11:00 【有料】TRYnations Lv.1 松本宰 【多目的コート】	登 10:10〜11:00 【有料】ベビースクール
11	11:35〜12:20 レギュラーエアロ 飛田幸乃	11:45〜12:15 骨格リセットエクササイズ 茂木麻未	登 11:15〜12:15 【有料】TRYnations Lv.3 益子葉月 【多目的コート】	登 11:00〜12:00 【有料】成人スクール(初中級) 井上雅子
12	12:40〜13:10 Group Blast 伊藤胡春	12:30〜13:00 バランスコーディネーション® 茂木麻未	登 12:30〜13:30 【有料】TRYnations Lv.1 松本宰 【多目的コート】	登 12:15〜13:00 【有料】スイミングパーソナル
13	13:30〜14:15 Group Centergy 茂木麻未	13:15〜13:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要 13:55〜14:10 【映像】お腹シェイプ		13:10〜14:00 アクアビクス 石崎道恵
14	14:30〜15:00 adidasGYM&RUN 余多分綾子	14:25〜14:55 骨格リセットエクササイズ 髙橋舞生子		
15	15:20〜15:50 UBOUND 立川愛佳弥	15:10〜15:40 アロマストレッチ 髙橋舞生子		
16		登 16:00〜17:00 ジュニア体育スクール	登 16:00〜17:00 キッズサッカースクール 【多目的コート】	登 16:00〜21:00 ジュニアスイミングスクール ※15:40〜準備
17	登 17:00〜18:00 ジュニアヒップホップスクール	登 17:00〜18:00 ジュニア体育スクール	登 17:00〜18:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
18		登 18:00〜19:00 ジュニア体育スクール		
19	19:00〜19:45 Group Fight 宮城裕亮	19:10〜19:40 ヒップホップ 松崎輝美	19:15〜19:35 ストレッチポール® 【芝エリア】 19:45〜20:00 カラダ・つくる 【芝エリア】	
20	20:05〜20:50 リトモス Yuki	20:10〜20:40 アロマストレッチ 立川愛佳弥	登 20:15〜21:15 【有料】TRYnations Lv.1 中山柊 【多目的コート】	
21	21:10〜21:40 adidasGYM&RUN 中山昂紀	21:05〜21:35 【映像】Group Centergy 予約不要	登 21:20〜22:20 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】	登 21:00〜22:00 スペシャルマスターズ 筒井結也

木 THURSDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・芝エリア	プール
	8:55〜9:25 【映像】Group Power 予約不要 9:35〜10:05 【映像】Group Blast 予約不要	8:55〜9:25 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要 9:35〜10:05 【映像】ピラティス 予約不要		
10	10:30〜11:10 ベーシックエアロ 横山宏樹	10:30〜11:00 腰痛予防ストレッチ 余多分綾子	登 10:00〜11:00 【有料】body REmake 須崎七海 【スカッシュコート】	10:00〜10:30 水中ウォーキング 寺門みどり 登 10:10〜11:00 【有料】ベビースクール 10:30〜11:00 クロール 寺門みどり
11	11:30〜12:00 UBOUND【暗闇】 横山宏樹	11:25〜12:10 フラダンス 石崎道恵	11:20〜11:35 カラダ・うごく 11:40〜11:55 お腹シェイプ	登 11:00〜12:00 【有料】成人スクール(初中級) 杉真幸
12	12:25〜12:55 Group Centergy 茂木麻未	12:25〜12:55 ビヨンドボディメイク ヨガ 益子葉月	登 12:30〜13:30 【有料】TRYnations Lv.2 髙橋舞生子 【多目的コート】	登 12:15〜13:00 【有料】スイミングパーソナル
13	13:15〜13:45 Group Fight 宮城裕亮	13:15〜13:45 ビヨンドパワーヨガ 茂木麻未		13:10〜14:00 ミットアクア 石崎道恵
14	14:00〜14:40 レギュラーエアロ 関口雅代 14:55〜15:40 ZUMBA 船橋美帆	14:05〜14:35 バルトン ソールシンセシス 須崎七海		登 14:00〜14:50 エンジョイマスターズ 寺門みどり
15	15:55〜16:25 【映像】Group Centergy 予約不要			
16		登 16:00〜17:00 ジュニア新極真空手スクール	登 16:00〜17:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	登 16:00〜21:00 ジュニアスイミングスクール ※15:40〜準備
17	登 17:00〜18:00 ジュニア新極真空手スクール		登 17:00〜18:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
18		登 18:45〜19:45 ジュニアヒップホップスクール		
19	19:10〜19:55 レギュラーエアロ Yuki	登 19:55〜20:55 成人HIPHOPスクール	19:15〜19:30 カラダ・ほぐす 【芝エリア】 19:40〜19:55 カラダ・つくる 【芝エリア】	登 19:30〜20:30 【有料】成人スクール(初中級) 堀江将一
20	20:15〜20:45 UBOUND 立川愛佳弥		登 20:15〜21:15 【有料】TRYnations Lv.2 宮田祐大 【多目的コート】 登 20:10〜21:10 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】	
21	21:10〜21:55 Group Blast 伊藤胡春		登 21:20〜22:20 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】	登 21:10〜22:10 マスターズ練習コース

金 FRIDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・芝エリア	プール
	8:55〜9:25 【映像】Group Fight 予約不要 9:35〜10:05 【映像】Group Blast 予約不要	8:55〜9:25 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要 9:35〜10:05 【映像】ヨガ 予約不要		
10	10:30〜11:10 レギュラーエアロ 江橋富美子	10:35〜11:05 骨格リセットエクササイズ 茂木麻未	登 10:00〜11:00 【有料】TRYnations Lv.2 益子葉月 【多目的コート】	登 10:10〜11:00 【有料】ベビースクール
11	11:25〜11:55 ビヨンドパワーヨガ 岡田典子	11:25〜11:55 ベーシックエアロ 江橋富美子	登 11:15〜12:15 【有料】TRYnations Lv.1 宮田祐一郎 【多目的コート】	登 11:00〜12:00 【有料】成人スクール(初中級) 大野・堀江
12	12:20〜12:50 Group Groove 益子葉月	12:15〜12:45 青竹ビクス® 岡田典子		登 12:00〜13:00 エンジョイマスターズ 石崎道恵
13	13:15〜14:00 ヒップホップ 松崎輝美	13:15〜13:45 Group Centergy 余多分綾子		13:10〜13:40 ビヨンドミラクル アクア 大久保未波 13:45〜14:15 背泳ぎ 藤井美和
14	14:20〜14:50 Group Power 宮田祐一郎	14:10〜14:55 リフレッシュヨガ 余多分綾子		
15	15:10〜15:55 Group Blast 益子葉月	15:15〜15:45 腰痛予防ストレッチ 須崎七海		
16	16:10〜16:40 【映像】Group Fight 予約不要	登 16:00〜17:00 ジュニア体育スクール	登 16:00〜17:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	登 16:00〜20:30 ジュニアスイミングスクール ※15:40〜準備
17	登 17:00〜17:50 ジュニアヒップホップスクール	登 17:00〜18:00 ジュニア体育スクール	登 17:00〜18:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
18	登 18:00〜19:00 ジュニアヒップホップスクール	登 18:00〜19:00 ジュニア体育スクール		
19	19:15〜19:45 Group Fight 中山昂紀	登 19:10〜20:10 ジュニアヒップホップスクール	登 19:10〜20:10 【有料】TRYnations Lv.1 須崎七海 【多目的コート】	
20	20:10〜20:55 Group Power 中山昂紀	20:30〜21:15 Group Groove 須崎七海	登 20:15〜21:15 【有料】TRYnations Lv.3 宮田祐大 【多目的コート】 登 20:10〜21:10 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】	
21	21:20〜21:50 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	21:30〜22:00 【映像】Group Fight 予約不要	登 21:20〜22:20 【有料】スカッシュスクール 【スカッシュコート】	登 21:00〜22:00 スペシャルマスターズ 渡邉立樹

土 SATURDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・芝エリア	プール
	8:55〜9:25 【映像】Group Core 予約不要 9:35〜10:05 【映像】Group Power 予約不要	8:55〜9:25 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要 9:35〜10:05 【映像】ピラティス 予約不要		登 8:00〜12:00 ジュニアスイミングスクール
10	10:30〜11:15 ビヨンドパワーヨガ 岡田典子	10:35〜11:05 カラダ・うごく 伊藤胡春		
11	11:30〜12:00 Group Fight 宮城裕亮	11:40〜12:25 温ヨガ 岡田典子		
12	12:20〜13:05 Group Centergy 余多分綾子	12:40〜12:55 adidasGYM&RUN 立川愛佳弥	12:15〜12:30 カラダ・つくる 【芝エリア】	
13	13:25〜13:55 Group Power 宮田祐一郎	13:10〜13:25 HEAT-HIIT 立川愛佳弥 13:50〜14:20 骨格リセットエクササイズ 伊藤胡春	登 13:00〜14:00 キッズサッカースクール 【多目的コート】	登 13:30〜20:00 ジュニアスイミングスクール ※13:10〜準備
14	14:20〜15:05 UBOUND 横山宏樹	14:40〜15:10 アロマヒーリングヨガ 余多分綾子	登 14:00〜15:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
15	15:30〜16:00 Group Blast 益子葉月	15:30〜16:00 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	登 15:00〜16:00 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
16	16:25〜17:10 Group Groove 益子葉月	16:30〜17:00 【映像】Group Fight 予約不要	登 16:10〜17:10 ジュニアサッカースクール 【多目的コート】	
17	17:30〜18:15 チャレンジエアロ 佐藤雅美	17:15〜17:45 【映像】ヨガ 予約不要	登 17:15〜18:15 【有料】TRYnations Lv.1 松本宰 【多目的コート】 登 17:15〜18:15 【有料】TRYnations Lv.4 宮田祐一郎 【多目的コート】	
18	18:30〜19:15 ZUMBA 佐藤雅美	18:00〜18:30 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要 18:40〜19:10 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	登 18:20〜19:20 【有料】TRYnations Lv.3 宮田祐一郎 【多目的コート】	
19	19:30〜20:00 【映像】Group Core 予約不要		登 19:30〜20:30 【有料】TRYnations Lv.2 中山昂紀 【多目的コート】	
20	20:10〜20:40 【映像】MOSSA Athlete 予約不要 20:50〜21:20 【映像】Group Centergy 予約不要			登 20:00〜21:00 【有料】成人スクール(初中級) 渡邊立樹
21				

日 SUNDAY

	第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コート・芝エリア	プール
	8:55〜9:25 【映像】Group Centergy 予約不要 9:35〜10:05 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	8:55〜9:25 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要 9:35〜10:05 【映像】Group Fight 予約不要		登 8:00〜12:00 ジュニアスイミングスクール
10	10:30〜11:15 レギュラーエアロ Yuki	10:15〜10:30 【映像】お腹シェイプ 10:50〜11:20 カラダ・うごく 伊藤胡春		
11	11:35〜12:20 リトモス Yuki	11:40〜12:10 adidasGYM&RUN 立川愛佳弥		
12	12:45〜13:30 Group Power 中山昂紀	12:30〜13:00 Group Groove 須崎七海		登 12:00〜13:00 【有料】スイミングパーソナル
13	13:55〜14:40 Group Fight 中山昂紀	13:20〜13:50 バルトン ソールシンセシス 須崎七海	登 13:15〜14:15 【有料】TRYnations Lv.3 伊藤胡春 【多目的コート】	登 13:10〜14:00 【有料】ベビースクール 登 13:00〜14:00 【有料】成人スクール(初中級) 堀江将一
14		14:10〜14:40 アロマストレッチ 立川愛佳弥	登 14:30〜15:30 【有料】TRYnations Lv.4 宮田祐大 【多目的コート】	登 14:30〜15:30 ジュニアスイミングスクール (体験会)
15	15:05〜15:35 UBOUND 立川愛佳弥	15:15〜15:45 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	15:15〜15:35 ストレッチポール® 【芝エリア】 15:45〜16:00 カラダ・つくる 【芝エリア】	
16	16:00〜16:45 Group Blast 伊藤胡春	16:00〜16:30 【映像】Group Centergy 予約不要		登 16:00〜17:00 【有料】スイミングパーソナル

映像プログラム

自由入退場可能となります。
最大参加　1スタジオ　30名/2スタジオ　15名
※第3水曜のみ有料イベントの為下記の映像プログラムが休講となります。
13:15〜腰痛予防ストレッチ　/13:55〜お腹シェイプ

プールのご利用について

プールプログラムは予約不要となります。
レッスン開始時間までに使用レーンにお入りください。
開始時間以降の参加はご遠慮いただきます。

温プログラム

500mlのお飲み物をお持ちください。