スポーツクラブ&スパ ルネサンス 稲毛

2017 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　be……ビヨンドプログラム

月 休館日

火 TUESDAY

1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:20～11:05 ZUMBA(45min) 成岡はるみ	10:20～11:20 太極拳60 廖峰	定10:30～10:45 カラダ・つくる15	定10:25～10:55 ミットアクア30 角舘沙矢佳
		11:00～11:15 カラダ・つくる15	¥ 11:00～12:00 成人スイミングスクール(中級・上級)
11:25～12:05 エアロ40 染谷成美	11:35～12:05 adidasGYM&RUN30 亀田美保	定11:25～11:45 ストレッチポール®20	
12:15～13:15 RPBコントロール60 島川千尋	定12:25～13:05 骨格リセットエクササイズ40 染谷成美		¥ 12:15～12:45 スイミングパーソナルレッスン 山本将悟
13:30～14:15 Group Fight 45 松田祥太	定13:15～14:15 ヨガ60 増田伊津子	定13:20～13:40 ヨガストレッチ20	be 定13:20～13:50 ミラクル アクア30 堀江俊太
		定13:55～14:10 カラダ・つくる15	定14:10～14:40 バタフライ30(奇数月) 平泳ぎ30(偶数月) 南久美子
		14:20～14:35 カラダ・つくる15	
定14:30～15:20 ステップ50 原以子	定14:30～15:20 青竹ビクス®50 佐藤文恵	14:45～15:00 adidasGYM&RUN15	
定15:35～16:20 Group Power 45 吉田亜沙美	15:35～16:35 エアロ60 斉藤智美	定15:30～15:50 ストレッチポール®20	¥ 15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール
		16:00～16:15 カラダ・つくる15	
16:40～17:20 エアロ40 Meg	定be 16:50～17:30 ボディメイク ヨガ40 亀田美保		
19:05～19:50 ZUMBA(45min) 加藤美恵	be 19:20～20:00 ボディメイク ヨガ40 川上咲緒里	19:30～19:45 adidasGYM&RUN15	¥ 19:45～20:45 成人スイミングスクール(初級・中級)
		19:55～20:10 カラダ・つくる15	
20:05～20:55 エアロ50 道端恵美	20:15～21:00 Group Fight 45 川上咲緒里	定20:25～20:40 カラダ・つくる15	
定21:15～22:15 Group Power 60 飯塚洋二朗	21:10～22:10 バレエ60 大塚友美		

水 WEDNESDAY

1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:20～11:10 エアロ50 Meg	10:20～11:20 フラダンス60 松浦真弓	11:00～11:15 カラダ・つくる15	¥ 10:30～11:20 親子ベビースイミングスクール
定11:25～12:05 ステップ40 道端恵美	11:30～12:20 ラテンエアロ50 Meg	定11:25～11:40 カラダ・つくる15	定11:30～12:00 水中ウォーキング30 加茂亜弓
12:20～13:20 エアロ60 道端恵美	12:30～13:00 adidasGYM&RUN30 亀田美保		
13:35～14:25 エアロ50 寺門史子	定13:15～14:15 ヨガ60 島村一美	定13:30～13:50 ActivMotion Bar® 20	定be 13:15～13:45 ミラクル アクア30 南久美子
		定14:05～14:20 カラダほぐす15	
定14:40～15:30 ステップ50 佐久間昌子	14:30～15:00 カラダ・うごく30 谷上礼佳	定14:30～14:50 ヨガストレッチ20	定14:15～14:45 アクア30 原以子
		定15:05～15:20 カラダ・つくる15	¥ 15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール
15:40～16:10 adidasGYM&RUN30 谷上礼佳	15:15～16:00 ZUMBA(45min) 原以子		
16:20～17:20 バランスコーディネーション60 原以子	¥ 16:20～17:20 Jrスクール(チアリーディング)		
	¥ 17:30～18:30 Jrスクール(チアリーディング)		
定19:00～19:45 Group Power 45 井澤麻美	19:10～19:55 ヒップホップ45 AKANE	19:35～19:50 adidasGYM&RUN15	
20:00～21:00 RPBコントロール60 大塚千草	定20:10～20:50 骨格リセットエクササイズ40 AKANE	定20:00～20:20 スライストレーニング20	20:00～21:00 エンジョイマスターズ60 吉成彩紀 ※マスターズ登録の会員のクラスです。
		定20:30～20:50 ActivMotion Bar® 20	
定21:15～21:55 エアロ40 向山晶貴	21:05～21:35 adidasGYM&RUN30 井澤麻美		

木 THURSDAY

1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
定10:25～11:05 骨格リセットエクササイズ40 井澤麻美	10:20～11:10 ラテンエアロ50 寺門史子	定11:10～11:30 ActivMotion Bar® 20	定10:25～10:55 水中ウォーキング30 堀江俊太
11:25～12:10 ZUMBA(45min) 田倉都	定11:30～12:00 青竹ビクス®30 寺門史子	定11:45～12:05 スライス ストレッチ20	¥ 11:00～12:00 成人スイミングスクール(初級・中級)
12:25～13:10 バレトン45 成岡はるみ	12:20～13:20 エアロ60 田倉都		¥ 12:10～12:40 スイミングパーソナルレッスン 堀江俊太
			定12:50～13:20 クロール30(奇数月) 背泳ぎ30(偶数月) 宮地祥子
13:25～14:10 ZUMBA GOLD(45min) 成岡はるみ	13:35～14:15 エアロ40 島崎智香子		¥ 13:30～14:20 エンジョイマスターズ50 山本将悟 ※マスターズ登録の会員のクラスです。
定14:25～15:25 Group Power 60 吉田亜沙美	14:30～15:15 ヒップホップ45 島崎智香子	14:15～14:30 カラダ・うごく15	
		14:35～14:50 adidasGYM&RUN15	
15:40～16:25 Group Fight 45 川上咲緒里	15:35～16:35 太極拳60 斉藤昭子	15:00～15:15 カラダ・うごく15	¥ 15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール
		15:20～15:35 adidasGYM&RUN15	
16:45～17:45 ヨガ60 大塚友美			
19:00～19:45 リトモス45 斉藤智美	19:10～19:55 バランスコーディネーション45 原以子	定19:30～19:50 ActivMotion Bar® 20	¥ 19:45～20:45 成人スイミングスクール(中級・上級)
20:00～21:00 エアロ60 斉藤智美	20:05～20:50 ZUMBA(45min) 原以子	定20:00～20:15 カラダ・つくる15	
定21:15～22:00 Group Power 45 松田祥太	定21:05～22:05 ヨガ60 千葉博美	20:25～20:40 adidasGYM&RUN15	

金 FRIDAY

1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:20～11:20 RPBコントロール60 大塚千草	定10:20～11:20 ヨガ60 桑原かをる	11:00～11:20 ActivMotion Bar® 20	¥ 10:30～11:20 親子ベビースイミングスクール
定11:35～12:15 ステップ40 桑原和佳子	11:30～11:50 ファンダメンタルピラティス20 小泉光	11:30～11:45 カラダ・うごく15	
12:30～13:15 リトモス45 斉藤智美	¥ 12:00～13:00 ピラティススクール 小泉光		定12:05～12:45 アクア40 Meg
定13:30～14:15 Group Power 45 井澤麻美	13:20～14:10 ラテンエアロ50 Meg	定14:00～14:20 ActivMotion Bar® 20	¥ 13:30～14:30 成人スイミングスクール(初級・中級)
定14:30～15:20 ステップ50 Meg	14:20～15:20 フラダンス60 村松照子	14:30～14:45 カラダ・うごく15	
		14:50～15:05 adidasGYM&RUN15	
15:35～16:25 エアロ50 染谷成美	be 15:35～16:15 ボディメイク ヨガ40 川上咲緒里	定15:15～15:30 カラダ・つくる15	¥ 15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール
16:40～17:25 バランスコーディネーション45 染谷成美	¥ 17:25～18:25 Jrスクール(ダンス)		
	¥ 18:30～19:30 Jrスクール(ダンス)		
19:45～20:45 ヨガ60 大塚友美	20:05～20:50 ZUMBA(45min) 石川泰子	20:00～20:15 adidasGYM&RUN15	定be 19:30～20:00 ミラクル アクア30 宮地祥子
		定20:25～20:40 カラダ・つくる15	
21:00～21:45 Group Fight 45 飯塚洋二朗	21:05～21:50 バランスコーディネーション45 石川泰子	定20:55～21:15 トレーニングヨガ20	

土 SATURDAY

1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:20～11:05 ZUMBA(45min) 田倉都	定10:20～11:20 ヨガ60 増田伊津子	11:00～11:15 adidasGYM&RUN15	¥ 9:30～12:30 ジュニアスイミングスクール
定11:15～12:05 ステップ50 田倉都	11:35～12:05 カラダ・うごく30 谷上礼佳	定11:25～11:45 ストレッチポール®20	
12:15～13:00 バレトン45 大塚友美	12:20～13:20 気功60 若林由紀		
13:15～14:15 ヨガ60 大塚友美	13:40～14:10 adidasGYM&RUN30 谷上礼佳	14:05～14:20 カラダ・うごく15	
定14:30～15:30 Group Power 60 松田祥太	14:30～15:30 バレエ60 大塚友美	定14:30～14:45 カラダほぐす15	¥ 14:15～15:15 成人スイミングスクール(初級・中級)
		定14:55～15:15 ストレッチポール®20	
15:45～16:30 Group Fight 45 松田祥太	be 15:45～16:25 ボディメイク ヨガ40 亀田美保		¥ 15:25～16:25 成人スイミングスクール(上級)
16:40～17:20 エアロ40 安藤朋子	16:40～17:10 adidasGYM&RUN30 亀田美保	定16:30～16:50 トレーニングヨガ20	¥ 16:35～17:35 スペシャルマスターズ60 小岩井悠史 ※マスターズ登録の会員のクラスです。
17:35～18:20 ZUMBA(45min) 安藤朋子	17:25～17:55 カラダ・うごく30 半澤莉恵	定17:05～17:25 ActivMotion Bar® 20	
	定18:10～18:40 ストレッチポール®30 半澤莉恵		
18:35～19:25 エアロ50 安藤朋子	be 18:55～19:55 パワーヨガ60 牧本みか		

日 SUNDAY

1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:20～11:20 ヨガ60 REI	10:30～11:15 バレトン45 maemi	定10:40～11:00 スライストレーニング20	¥ 10:30～11:20 親子ベビースイミングスクール
		定11:10～11:25 カラダ・つくる15	
11:35～12:05 adidasGYM&RUN30 中島諒	11:30～12:30 バレエ60 REI	定11:35～11:55 トレーニングヨガ20	
定12:25～13:10 Group Power 45 飯塚洋二朗	12:40～13:20 エアロ40 橋本知子	12:40～12:55 adidasGYM&RUN15	
		定13:05～13:25 ActivMotion Bar® 20	be 定13:00～13:30 ミラクル アクア30 吉成彩紀
13:30～14:30 Group Fight 60 飯塚洋二朗	13:35～14:20 ZUMBA(45min) 橋本知子		¥ 13:45～14:15 スイミングパーソナルレッスン 吉成彩紀
14:45～15:30 バレトン45 大塚友美	14:35～15:35 ヒップホップ60 NISHIーYAN		¥ 14:30～15:00 スイミングパーソナルレッスン 金森三早希
		15:00～15:15 adidasGYM&RUN15	
15:45～16:45 ヨガ60 大塚友美	定15:50～16:30 骨格リセットエクササイズ40 井澤麻美	15:50～16:05 カラダ・つくる15	定15:40～16:20 アクア40 石川和也
17:00～17:50 エアロ50 井上英樹	16:50～17:20 adidasGYM&RUN30 亀田美保	定15:25～15:40 カラダ・つくる15	
		定17:15～17:35 ストレッチポール®20	
18:05～18:50 バランスコーディネーション45 井上英樹			