

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 稲毛 2017年4月29日(土)~5月5日(金) ゴールデンウィーク特別タイムスケジュール

4/29(土) 昭和の日				4/30(日)				5/2(火)				5/3(水) 憲法記念日				5/4(木) みどりの日				5/5(金) こどもの日			
1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール				
ZUMBA(45min) 田倉都 10:20~11:05	ヨガ60 増田伊津子 10:20~11:20	GYM&RUN15 11:00~11:15	ジュニアスイミングスクール 9:30~12:30	ヨガ60 増田伊津子 10:20~11:20	バレエ60 Maemi 10:30~11:15	スライズレーニング20 10:40~11:00	親子ベビースイミングスクール 10:30~11:20	ZUMBA(45min) ゴールデンウィーク成岡はるみ 10:20~11:05	太極拳60 廖峰 10:20~11:20	カラダ・つくる15 10:30~10:45	ミットアーク30 角館沙矢佳 10:25~10:55	エアロ50 Meg 10:20~11:10	フラダンス60 ヘルネルネットアーズ 島倉りー 松浦真弓 10:20~11:20	骨格リセット エクササイズ40 井澤麻美 10:25~11:05	ラテンエアロ50 寺門史子 10:20~11:10	ジョイントレズント	2人で楽しくウオーキング30 堀江俊太 柳沼初季 10:25~10:55	PPB コントロール60 大塚千草 10:20~11:20	ヨガ60 大塚友美 10:20~11:20	親子ベビースイミングスクール 10:30~11:20			
ステップ50 田倉都 11:15~12:05	カラダ・うごく30 谷上礼佳 11:35~12:05	ストレッチポール20 11:25~11:45		adidas GYM&RUN30 中島諒 11:35~12:05	バレエ60 振付クラス REI 11:30~12:30	トレーニングヨガ20 11:35~11:55		エアロ40 染谷成美 11:25~12:05	adidas GYM&RUN30 稲田美菜 11:35~12:05	ストレッチポール20 11:25~11:45	成人スイミングスクール 11:00~12:00 中級・上級	ステップ40 道端恵美 11:25~12:05	Axe! Brasil50 Meg 11:30~12:20	水中ウオーキング30 加茂亜希 11:30~12:00	ZUMBA(45min) 田倉都 11:25~12:10	ヒザを守る防体操30 寺門史子 11:30~12:00	成人スイミングスクール 11:00~12:00 初級・中級	ステップ40 桑原和佳子 11:35~12:15	ファンクショナルエリア20 小島美 11:30~11:50	カラダ・うごく15 11:30~11:45			
バレエ60 G.Wスペシャル 大塚友美 12:15~13:00	氣功60 若林由紀 12:20~13:20			Group Power 45 飯塚洋二郎 12:25~13:10	エアロ40 橋本知子 12:40~13:20	GYM&RUN15 12:40~12:55		RPB コントロール60 島川千尋 12:15~13:15	骨格リセット エクササイズ40 稲谷成美 12:25~13:05		スイミングパーソナル レッスン 山本栞悟 12:15~12:45	エアロ60 道端恵美 12:20~13:20	adidas GYM&RUN30 稲田美菜 12:30~13:00	パレトン45 成岡はるみ 12:25~13:10	エアロ60 田倉都 12:20~13:20		スライズレーニング20 11:10~11:25	ピラティススクール 12:00~13:00		アクア40 Meg 12:05~12:45			
癒しのヨガ60 大塚友美 13:15~14:15	adidas GYM&RUN30 谷上礼佳 13:40~14:10			Group Fight 60 飯塚洋二郎 13:30~14:30	ZUMBA(45min) 橋本知子 13:35~14:20	ActivMotion Bar@20 13:05~13:25	ミラクルアクア30 吉成彩紀 宮地祥子 13:00~13:30	Group Fight45 松田祥太 13:30~14:15	ヨガ60 増田伊津子 13:15~14:15	ヨガストレッチ20 13:20~13:40	ミットで ミラクルアクア40 堀江俊太 宮地祥子 13:20~14:00	エアロ50 道端恵美 13:35~14:25	ヨガ60 島村一美 13:15~14:15	ZUMBA GOLD(45min) ゴールデンウィーク成岡はるみ 13:25~14:10	エアロ40 島崎智香子 13:35~14:15		グループパワー30(奇数月) 青木まゆみ 宮地祥子 12:50~13:20	グループパワー45 井澤麻美 13:30~14:15	Axe! Brasil50 Meg 13:20~14:10	成人スイミングスクール 13:30~14:30 初級・中級			
Exciting Group Power 60 松田祥太 吉田亜沙美 14:30~15:30	バレエ60 大塚友美 14:30~15:30	カラダ・うごく15 14:05~14:20		成人スイミングスクール 14:15~15:15 初級・中級	MC/ハマー Dance (ヒップホップ60) NISHI-YAN 14:35~15:35	カラダ・ほぐす15 14:30~14:45	MC/ハマーで 踊りましょう♪	ステップ50 原以子 14:30~15:20	青竹ピク50 佐藤文恵 14:30~15:20	カラダ・つくる15 13:55~14:10	エンジョイグループ30 加茂亜希 鈴木さえ子 14:10~14:40	ステップ50 友香 14:40~15:30	カラダ・うごく30 谷上礼佳 14:30~15:00	グループパワー60 みどりの日スペシャル 吉田亜沙美 14:25~15:25	グループパワー60 川上咲緒里 14:25~15:25	グループパワー60 川上咲緒里 14:25~15:25	グループパワー60 川上咲緒里 14:25~15:25	グループパワー60 川上咲緒里 14:25~15:25	グループパワー60 川上咲緒里 14:25~15:25	グループパワー60 川上咲緒里 14:25~15:25			
Group Fight 45 松田祥太 15:45~16:30	ボディメイクヨガ40 亀田美保 15:45~16:25	カラダ・ほぐす15 14:30~14:45		成人スイミングスクール 15:25~16:25 上級	スタイリッシュ ヨガ60 大塚友美 15:45~16:45	ストレッチポール20 16:30~16:50		Enjoy Group Power 45 吉田亜沙美 15:35~16:20	エアロ60 齊藤智美 15:35~16:35	カラダ・つくる15 15:50~16:05	ストレッチポール20 15:30~15:50	ステップ50 友香 15:40~16:10	ZUMBA(45min) 原以子 15:15~16:00	グループパワー45 川上咲緒里 15:40~16:25	グループパワー45 川上咲緒里 15:40~16:25	グループパワー45 川上咲緒里 15:40~16:25	グループパワー45 川上咲緒里 15:40~16:25	グループパワー45 川上咲緒里 15:40~16:25	グループパワー45 川上咲緒里 15:40~16:25	グループパワー45 川上咲緒里 15:40~16:25			
エアロ40 安藤朋子 16:40~17:20	adidas GYM&RUN30 亀田美保 16:40~17:10	ストレッチポール20 17:05~17:25		成人スイミングスクール 16:35~17:35	ZUMBA(45min) 井上英樹 17:00~17:45	ActivMotion Bar@20 17:05~17:25		エアロ40 原以子 16:40~17:20	ボディメイクヨガ40 亀田美保 16:50~17:20	ストレッチポール20 17:15~17:35		ステップ50 友香 16:40~17:10	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30		
ZUMBA(45min) ~GWだよ!全員集合!~ 安藤朋子 17:35~18:20	カラダ・うごく30 半澤莉恵 17:25~17:55			男性コーチ2人による スペシャルマスターズ!	この日はZUMBAを やります♪			エアロ40 原以子 16:40~17:20	ボディメイクヨガ40 亀田美保 16:50~17:20	ストレッチポール20 17:15~17:35		ステップ50 友香 16:40~17:10	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30	グループパワー45 川上咲緒里 17:30~18:30		
エアロ50 安藤朋子 18:35~19:25	ストレッチポール30 半澤莉恵 18:10~18:40							ZUMBA(45min) 加藤美恵 19:05~19:50	ボディメイクヨガ40 川上咲緒里 19:20~20:00	GYM&RUN15 19:30~19:45		成人スイミングスクール 19:45~20:45 初級・中級											
スポーツエリアのご利用は19:30までとなります。												スポーツエリアのご利用は19:30までとなります。											
								ZUMBA(45min) 加藤美恵 20:05~20:55	Smile Group Fight 45 川上咲緒里 飯塚洋二郎 20:15~21:00	カラダ・つくる15 20:25~20:40													
								Group Power 60 飯塚洋二郎 21:15~22:15	バレエ60 大塚友美 21:10~22:10														
								スポーツエリアのご利用は22:30までとなります。															

プログラム表記のご案内

- ¥ ...有料プログラム
- lb ...ビヨンドプログラム
- 📅 ...定員制プログラム
- 📅 ...イベントプログラム
- 📅 ...特設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。

※プール泳法プログラムご参加の際にはプールカウンターにてご記入いただけます。