

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 稲毛 2017年10月10日(火)~15日(日) スマイルWEEK特別タイムスケジュール ~楽しさの輪を広げよう~

	10日(火)				11日(水)				12日(木)				13日(金)				14日(土)				15日(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	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	ZUMBA(45min) 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	ミットアキア30 角館沙矢佳 10:25~10:55	エアロ50 Meg 10:20~11:10	ルネサンス2周年 フラダンス60 松浦真弓 10:20~11:20	親子ベビー スイミングスクール 秋の運動会 10:30~11:20	骨格リセット エクササイズ40 川上咲緒里 10:25~11:05	ラテンエアロ50 寺門史子 10:20~11:10	ミラクルアキア30 宮地祥子 10:25~10:55	RPB コントロール60 大塚千草 10:20~11:20	ヨガフロー60 桑原かをる 10:20~11:20	親子ベビー スイミングスクール 秋の運動会 10:30~11:20	ZUMBA(45min) 田倉都 10:20~11:05	ヨガ60 潘純子 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 REI 10:20~11:20	バレトン45 藤波友子 10:30~11:15	スライストレーニング20 10:40~11:00	親子ベビー スイミングスクール 秋の運動会 10:30~11:20				
11	エアロ40 染谷成美 11:25~12:05	adidas GYM&RUN30 石塚 健太 11:35~12:05	ストレッチボール#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	Samba de エアロ50① Meg 11:30~12:20	水中ウォーキング30 加茂亜由 11:30~12:00	ZUMBA(45min) 田倉都 11:25~12:10	青竹ピクニック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	Group Fight 45 飯塚洋二朗 11:30~12:15	ピラティス スクール 小泉光 12:00~13:00	アクア40 Meg 12:05~12:45	2周年 バレトン スペシャル45① 大塚友美 12:15~13:00	気功60 若林由紀 12:20~13:20	GYM&RUN15 12:40~12:55	deepWORK#45 中島諒 11:35~12:20	バレエ60 REI 11:30~12:30	トレーニングヨガ20 11:35~11:55						
12	RPB コントロール60 染谷成美 12:15~13:15	骨格リセット エクササイズ40 染谷成美 12:25~13:05	スイミングパーソナル 山本将悟 12:15~12:45	エアロ60 道端恵美 12:25~13:25	adidas GYM&RUN30 川上咲緒里 12:30~13:00	エアロ60 成岡はるみ 12:25~13:10	エアロ60 田倉都 12:20~13:20	水中ウォーキング30 福永祐太 12:50~13:20	エアロ60 島崎智香子 12:20~13:20	スライストレーニング20 11:50~12:10	Group Power 45 飯塚洋二朗 12:35~13:20	2周年 HAPPY♪ Group Power 60 吉田亜沙美 14:25~15:25	アクアフェスタ30 原以子 14:05~14:35	グループパワー60 松田祥太 15:45~16:30	エアロ50 寺門史子 13:40~14:30	エアロ50 寺門史子 13:40~14:30	エアロ50 寺門史子 13:40~14:30	エアロ50 寺門史子 13:40~14:30	エアロ50 寺門史子 13:40~14:30	エアロ50 寺門史子 13:40~14:30	エアロ50 寺門史子 13:40~14:30	エアロ50 寺門史子 13:40~14:30	エアロ50 寺門史子 13:40~14:30	エアロ50 寺門史子 13:40~14:30	エアロ50 寺門史子 13:40~14:30
13	ヨガ60 増田伊津子 13:25~14:25	エアロ40 佐藤文恵 13:25~14:05	ヨガストレッチ20 13:25~13:45	ミットアキア50 角館沙矢佳 13:15~14:05	エアロ50 寺門史子 13:40~14:30	ヨガ60 島村一美 13:15~14:15	エアロ40 島崎智香子 13:35~14:15	エンジョイ マスターズ50 (登録制) 山本将悟 13:30~14:20	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	グループパワー45 野海咲子 13:40~14:25	
14	ステップ50 原以子 14:40~15:30	バランス コーディネーション60 佐藤文恵 14:30~15:30	GYM&RUN15 14:45~15:00	ステップ50 原以子 14:45~15:35	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30
15	ENJOY Group Power 45 吉田亜沙美 15:45~16:30	エアロ60 齊藤智美 15:40~16:40	カラダ・つくる15 16:00~16:15	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30	グループパワー45 松田祥太 15:45~16:30
16	エアロ40 Meg 16:45~17:25	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00	
17	ZUMBA(45min) 加藤美恵 19:05~19:50	アロマ DE ボディメイクヨガ40 川上咲緒里 19:20~20:00	GYM&RUN15 19:35~19:50	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	グループパワー45 野海咲子 19:00~19:45	
18	エアロ50 道端恵美 20:05~20:55	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	カラダ・つくる15 20:20~20:35	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	グループパワー45 川上咲緒里 20:15~21:00	
19	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	バレエ60 大塚友美 21:10~22:10	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	グループパワー60 飯塚洋二朗 21:15~22:15	
20																									
21																									
22																									

スポーツエリアのご利用は22:30までとなります。

スポーツエリアのご利用は20:30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
- 📅 ... ビジンドプログラム
- 📅 ... 定員制プログラム
- 📅 ... イベントプログラム
- 📅 ... 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。

※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きます。

スポーツエリアのご利用は19:30までとなります。