スポーツクラブ ルネサンス 西国分寺

2017 07▸09 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

VN……ビジュアルナビプログラム　be……ビヨンドプログラム

月 休館日

火 TUESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	FTA	プール
10				¥ 10:10～11:00 親子ベビースクール
11	10:15～10:55 骨格リセットエクササイズ40 遠江愛	10:30～11:30 太極拳60 増岡美奈江		¥ 11:10～11:40 水中ジョギング30 スタッフ
12	11:05～11:50 ZUMBA(45min) 狩俣有美	11:50～12:50 バレエ60 浅岡麻衣子	定 11:35～11:50 カラダ・うごく15	
	12:00～13:00 RPBコントロール60 細渕淳子		定 12:00～12:15 カラダ・つくる15	¥ 12:00～13:00 成人スイミングスクール（初級） ¥ 12:00～13:00 成人スイミングスクール（中級）
13	13:15～14:00 バレトン45 菊本恵美	13:10～13:50 ベリーシェイプ40 しょう	定 13:20～13:40 スライス ストレッチ20	13:20～13:50 水中ウォーキング30 吉田悦子
14	14:10～14:55 Group Fight 45 AYUMI	定 14:05～15:05 ジャイロキネシス60 中村眞二 【39名】	定 14:00～14:20 フレックスクッション20	定 14:00～14:30 背泳ぎ30 定員:15名
			定 14:30～14:45 おなかシェイプ15	¥ 14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール（乳幼児）
15	15:10～15:50 エアロ40 石田麻里	定 15:15～15:45 青竹ピクス®30 Naomi 【30名】	定 15:30～15:45 adidasGYM&RUN15	¥ 15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール（幼児）
16	16:00～16:40 骨格リセットエクササイズ40 Naomi			¥ 16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール（幼児小学生）
17				¥ 17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール（小中学生）
18		18:30～19:30 ヨガ60 REI		¥ 18:30～20:00 ジュニアスイミングスクール（育成・選手育成）
19		19:40～20:25 ZUMBA(45min) 松本典昭		
20	20:40～21:25 Group Fight 45 NAMI	20:40～21:10 リトモス30 松本典昭	定 21:00～21:20 TRX20	¥ 20:30～21:30 成人スイミングスクール（初級） ¥ 20:30～21:30 成人スイミングスクール（中上級）
21	定 21:40～22:25 Group Power 45 KOUKI 【34名】	21:20～22:20 ジャズダンス60 庭野章子	定 21:35～21:50 カラダ・ほぐす15	

水 WEDNESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	FTA	プール
10	定 10:20～11:20 Group Power 60 SHOKI 【34名】	10:15～10:30 青竹ピクス®15		¥ 10:10～11:00 親子ベビースクール
			10:45～11:00 カラダ・うごく15	
11		11:00～11:30 バランスコーディネーション30 石川泰子	定 11:05～11:20 カラダ・つくる15	¥ 11:00～12:00 成人スイミングスクール（初級） ¥ 11:00～12:00 膝腰機能改善水中運動スクール
12	11:40～12:40 ヨガ60 伊藤歩	11:45～12:30 ZUMBA(45min) 石川泰子	定 11:25～11:40 カラダ・ほぐす15	
	12:50～13:20 ストレッチポール®30 東條奈美恵			定 12:10～12:40 バウアティ30 定員:15名
13	13:30～14:10 エアロ40 小山貴史	13:20～14:20 ジャズダンス60 深澤千恵		13:20～14:10 アクア50 石川泰子
14	14:25～15:25 ヨガ60 内山忍	14:35～15:35 フラダンス60 長嶋ヒサ子	定 14:30～15:00 腰痛予防ストレッチ30	¥ 14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール（乳幼児）
15	15:40～16:40 RPBコントロール60 鈴木京香		定 15:30～15:45 ARKEサーキット15	¥ 15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール（幼児）
16				¥ 16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール（幼児小学生）
17		¥ 17:40～18:40 avexダンススクール キッズSTARTER （小学1年生～小学6年生）		¥ 17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール（小中学生）
18	19:15～19:45 adidasGYM&RUN30 東條奈美恵	¥ 18:50～19:50 avexダンススクール キッズBASIC （小学1年生～小学6年生）		¥ 18:30～20:00 ジュニアスイミングスクール（育成・選手育成）
19	定 20:00～21:00 Group Power 60 NORI 【34名】	20:15～21:15 ヨガ60 小澤登	定 20:40～20:55 カラダ・つくる15	20:30～21:30 スペシャルマスターズ60 清水勇人
20	21:20～22:20 Group Fight 60 NORI	21:30～21:50 トレーニングヨガ20 スタッフ	定 21:15～21:30 カラダ・ほぐす15	

木 THURSDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	FTA	プール
10		10:15～10:30 モーニングストレッチ15		¥ 10:10～11:00 親子ベビースクール
11	10:20～11:20 RPBコントロール60 三宮菜緒	10:40～11:10 腰痛予防ストレッチ30 遠江愛	11:15～11:25 シナプソロジー10	11:05～11:50 4泳法45 吉村剛
12	11:35～12:20 ZUMBA(45min) しょう	11:30～12:10 骨格リセットエクササイズ40 東條奈美恵	11:30～11:45 カラダ・うごく15	
	12:30～13:15 Group Fight 45 NAMI	12:40～13:20 ベリーシェイプ40 しょう		¥ 12:00～13:00 成人スイミングスクール（初級） ¥ 12:00～13:00 膝腰機能改善水中運動スクール
13	13:35～14:35 ロー&シェイプ60 渡辺俊治郎	13:30～14:30 ヨガ60 中嶋一恵	定 14:00～14:20 フレックスクッション20	13:20～14:00 ミットアクア40 邑川あゆみ
14	定 14:50～15:20 Group Power 30 KOUKI 【34名】	14:45～15:15 バランスコーディネーション30 しょう		定 14:10～14:40 クロール30 定員:15名
15	15:35～16:35 健美操60 小西良子		定 15:30～15:50 TRX20	¥ 15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール（幼児）
16		¥ 16:30～17:30 チアリーディングスクール リトルキッズ （年中～小学1年生）		¥ 16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール（幼児小学生）
17		¥ 17:40～18:40 チアリーディングスクール キッズ （小学2年生～小学6年生）		¥ 17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール（小中学生）
18	¥ 19:20～20:05 パワーヨガ45 志村かおり			¥ 18:30～20:00 ジュニアスイミングスクール（選手育成）
19	20:15～21:00 Group Fight 45 KAORI	19:40～20:10 リトモス30 狩俣有美	定 20:45～21:00 おなかシェイプ15	¥ 20:30～21:30 成人スイミングスクール（中上級）
20	21:15～22:15 ヨガ60 土屋良子	20:20～21:05 ZUMBA(45min) 狩俣有美	定 21:15～21:30 adidasGYM&RUN15	
21		21:20～22:20 ヒップホップ60 SHIN-GO		

金 FRIDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	FTA	プール
10	10:20～11:20 健美操60 小西良子	10:40～11:40 バレエ60 REI	定 11:00～11:20 TRX20	¥ 10:10～11:00 親子ベビースクール
				¥ 11:00～12:00 成人スイミングスクール（中級） ¥ 11:00～12:00 成人スイミングスクール（中上級）
11	11:30～12:20 ステップ50 末木美加			
12	12:30～13:20 エアロ50 末木美加	定 12:00～13:00 ヨガ60 REI 【35名】	定 12:15～12:30 カラダ・ほぐす15	12:10～13:10 スペシャルマスターズ60 小林千弘
			定 12:40～13:00 フレックスクッション20	
13	13:30～14:00 ZUMBA(30min) 末木美加	13:10～13:50 エアロ40 N		13:20～13:50 ミットアクア30 森裕美
14	14:15～15:15 RPBコントロール60 N	14:05～14:45 アロマストレッチ40 東條奈美恵	定 14:20～14:35 おなかシェイプ15	定 14:00～14:30 平泳ぎ30 【15名】
				¥ 14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール（乳幼児）
15		15:00～16:00 太極拳60 河原佳久	定 14:50～15:10 フレックスクッション20	
	15:30～16:30 ヨガ60 中嶋一恵		定 15:20～15:35 カラダ・ほぐす15	¥ 15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール（幼児）
16				¥ 16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール（幼児小学生）
17				¥ 17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール（小中学生）
18				¥ 18:30～20:00 ジュニアスイミングスクール（育成・選手育成）
19	19:30～20:00 バレトン30 喜多智美			
20	20:15～21:00 Group Fight 45 TOMO	20:25～21:10 リトモス45 MAORI	定 20:40～20:55 ARKEサーキット15	
21	定 21:15～22:15 Group Power 60 SHIN 【34名】	21:20～21:35 おなかシェイプ15		

土 SATURDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	FTA	プール
10	be 10:20～11:20 パワーヨガ60 喜多智美	10:20～11:20 バレエ60 REI	定 10:30～10:45 おなかシェイプ15	¥ 10:00～11:00 ジュニアスイミングスクール（幼児小学生）
			定 11:00～11:20 スライストレーニング20	
11	11:35～12:20 Group Fight 45 AYUKI	11:30～12:30 ヴォーカリズム60 押見朋子		¥ 11:00～12:00 ジュニアスイミングスクール（幼児小学生）
12			定 12:10～12:30 骨格リセットエクササイズ20	
	定 12:35～13:35 Group Power 60 TOMO 【34名】	定 12:40～13:00 ヨガストレッチ20 高木愛 【20名】	定 12:45～13:00 adidasGYM&RUN15	
13		13:15～14:15 ジャズダンス60 Kazu		¥ 13:00～14:00 ジュニアスイミングスクール（幼児）
14	13:50～14:50 ヨガ60 石田麻里	¥ 14:20～15:20 ジャズダンス有料レッスン60 Kazu	定 14:30～14:50 トレーニングヨガ20	¥ 14:00～15:00 ジュニアスイミングスクール（幼児小学生）
15	15:10～15:50 ステップ40 山本亜子	15:30～16:00 adidasGYM&RUN30	定 15:00～15:20 ヨガストレッチ20	¥ 15:00～16:00 ジュニアスイミングスクール（小中学生）
16	be 16:05～16:45 ボディメイク ヨガ40 喜多智美 【35名】	16:10～16:50 エアロ40 山本亜子	定 16:30～16:45 おなかシェイプ15	¥ 16:00～17:30 ジュニアスイミングスクール（選手育成）
17	定 17:00～18:00 Group Power 60 AYUKI 【34名】	17:10～17:55 バレトン45 喜多智美		17:30～18:30 エンジョイマスターズ60 清水勇人
18	18:15～18:55 骨格リセットエクササイズ40 東條奈美恵			
19	19:10～20:10 Group Fight 60 AI			

アウトドアプログラムスケジュール

【火】19:00～20:00　ラン&ジョグ
【土】10:30～11:30　ラン&ジョグ
≪集合場所≫ラウンジにお集まりください。

日 SUNDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	FTA	プール
10	10:25～11:15 エアロ50 末木美加			¥ 10:10～11:00 親子ベビースクール
11	11:25～12:15 ステップ50 末木美加	11:35～12:05 adidasGYM&RUN30 田中光樹		¥ 11:10～11:40 水中ウォーキング30 足立竜之介
12	12:30～13:00 ZUMBA(30min) 末木美加	12:20～12:50 ジャズストレッチ30 深澤千恵	定 12:15～12:30 おなかシェイプ15	¥ 12:30～13:30 成人スイミングスクール（初級） ¥ 12:30～13:30 成人スイミングスクール（中級）
13	定 13:15～14:00 Group Power 45 SHOKI 【34名】	12:55～13:55 ジャズダンス60 深澤千恵	定 14:15～14:30 カラダ・ほぐす15	
14	14:10～15:10 Group Fight 60 SHOKI	14:05～15:05 ヨガ60 高田いっせい		定 15:00～15:20 フレックスクッション20
15	15:25～16:15 エアロ50 小山貴史	be 15:15～16:15 パワーヨガ60 Naomi	定 15:30～15:45 おなかシェイプ15	
16	定 16:30～17:30 Group Power 60 TOMO 【34名】	16:30～17:00 エアロ30 小山貴史	定 16:30～16:50 スライストレーニング20	
17	17:45～18:30 Group Fight 45 ICHIRO	17:20～17:35 adidasGYM&RUN15		
18		18:15～18:55 アロマストレッチ40 喜多智美		
19				
20				
21				
22				

ジュニアスイミング実施中のプール利用

ジュニアスイミング実施時間中にも、フリー遊泳コース、水中ウォーキングコースを設定しております。
時間帯により利用頂けるコース数、利用方法が変わりますので、随時、プールスタッフよりご案内させて頂きます。