スポーツクラブ ルネサンス 港南台

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

第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
9:30~9:45 モーニングストレッチ15			
10:00~10:40 エアロ40 松本直美 【朝チケット制】	定 9:55~10:45 バランスボール50 小田島春星 【朝チケット制】	10:00~10:15 adidasGYM&RUN15 10:15~10:30 おなかシェイプ15	定 10:00~10:50 アクア50 若井裕子
10:50~11:50 エアロ60 松本直美	11:05~11:35 温感備予防ストレッチ30 小田島春星	11:25~11:40 おなかシェイプ15 11:40~12:00 フレックスクッションストレッチ20	定 11:00~11:30 水なれ30 定 11:35~12:05 背泳ぎ30 11:00~12:00 エンジョイマスター20 【登録制】
12:00~12:45 バレトン45 川野幸子	定 11:50~12:50 バランスコーディネーション60 金子真理己	定 12:45~13:00 ヒップムーブ15	定 12:15~12:45 水中ウォーキング30
定 13:00~14:00 ヨガ60 川野幸子	¥ 13:30~14:30 ピラティス【有料スクール】 傳法谷裕子	定 13:55~14:10 カラダ・つくる15 定 14:10~14:25 カラダ・ほぐす15	定 13:15~14:05 ミットアクア50 金子真理己 ¥ 14:15~14:45 パーソナルレッスン30 竹澤遥加 ¥ 14:15~15:00 ジュニアスイミングスクール（乳幼児）
14:35~15:35 太極拳60 鈴木一恵	14:40~15:00 HOW TO ラテン20 傳法谷裕子 15:00~15:40 イージーラテン40 傳法谷裕子		
15:45~16:35 エアロ50 山崎麻里		定 16:00~16:20 ストレッチポール®20	
16:45~17:45 オリジナルフラ60 藤井温子	¥ 17:00~19:10 ジュニアカルチャースクール HIPHOP		14:45~21:30 ジュニアスイミングスクール
18:40~19:30 エアロ50 山崎麻里			
19:40~20:25 ZUMBA(45min) 前田真由美			
20:40~21:30 エアロ50 遠藤奈美子	定 20:40~21:30 バランスボール50 川中子凌平	21:15~21:30 おなかシェイプ15	
定 21:45~22:30 Group Power 45 高田望江	21:45~22:25 エアロ40 遠藤奈美子	22:00~22:20 リフレッシュストレッチ20	定 21:45~22:15 平泳ぎ30

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
9:30~9:45 モーニングストレッチ15			¥ 9:30~10:00 パーソナルレッスン30 荒木朋子
10:00~11:00 ダンスエアロ60 島田千里 【朝チケット制】	10:30~11:20 エアロ50 荒金由乃	10:00~10:15 カラダ・うごく15 定 10:15~10:35 フレックスクッションストレッチ20	¥ 10:10~11:00 親子ベビースクール ¥ be 10:15~11:00 ジュニアスイミングスクール（乳幼児）
11:10~11:25 カラダ・うごく15	定 11:35~12:35 ヨガ60 HIRO	定 11:50~12:05 カラダ・つくる15	be 11:00~11:30 ミラクル アクア30 荒木朋子
11:45~12:30 Group Power 45 小田島春星		定 12:10~12:30 ストレッチポール®20	¥ 12:00~13:00 成人スイミングスクール
12:50~13:20 バレトン30 前田真由美	12:50~13:20 エアロ30 高橋亜紀	定 13:00~13:20 フレックスクッションストレッチ20	
13:30~14:00 ZUMBA(30min) 前田真由美	定 13:30~13:50 ファンダメンタルピラティス20 高橋亜紀		¥ 13:10~13:40 水中ジョギング30
be 14:10~14:50 ボディメイク ヨガ40 前田真由美	14:00~14:30 青竹ピクス®30 高橋亜紀		¥
15:00~15:50 エアロ50 綱川明子	¥	定 15:00~15:15 ヒップムーブ15 定 15:15~15:30 カラダ・ほぐす15	
16:00~16:45 Group Fight 45 五味加奈子	15:10~19:20 ジュニアカルチャースクール ファンク		13:45~21:30 ジュニアスイミングスクール
18:30~19:30 エアロ60 遠藤奈美子			
20:35~20:50 adidasGYM&RUN15	定 19:40~20:25 温パワーヨガ45 前田真由美		
21:00~22:00 Group Fight 60 須藤蘭	20:40~21:40 ボディシェイプ60 傳法谷裕子	定 20:55~21:10 カラダ・ほぐす15	
		22:00~22:20 リフレッシュストレッチ20	be 21:50~22:20 ミラクル アクア30 西山雅浩

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
9:30~9:45 モーニングストレッチ15			
10:00~10:50 エアロ50 松本直美 【朝チケット制】	定 10:00~11:00 温ヨガ60 吉田美奈子 【朝チケット制】	10:15~10:30 カラダ・うごく15 10:30~10:45 adidasGYM&RUN15	¥ 10:10~11:00 親子ベビースクール ¥ be 10:15~11:00 ジュニアスイミングスクール（乳幼児）
定 11:05~11:35 ステップ30 山崎麻里	11:15~11:35 シナプソロジー20 松本直美		定 11:00~11:50 アクア50 金子真理己
定 11:40~12:30 ステップ50 山崎麻里	11:40~12:10 青竹ピクス®30 松本直美	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
12:40~13:25 リトモス45 右田かおり	定 12:25~13:05 温ヨガ40 石橋崇子		
定 13:40~14:40 ヨガ60 鈴木麻理絵	定 13:20~13:40 温ストレッチポール®20 麻田理恵子		¥ 定 13:15~13:45 背泳ぎ30 ¥ 13:15~14:15 ゼロポジション スイミングスクール
14:50~15:35 Group Fight 45 鈴木百香	定 13:55~14:45 バランスボール50 小田島春星		定 13:50~14:20 バタフライ30
	定 15:00~15:30 バランスコーディネーション30 鈴木麻理絵		¥
	定 15:45~16:25 ホットヨガ40 鈴木麻理絵		
	¥ 16:40~18:50 ジュニアカルチャースクール 新種貴金笠子		14:45~19:30 ジュニアスイミングスクール
	19:20~20:20 ボディシェイプ60 鈴木綾子		
20:00~20:50 エアロ50 高橋希			¥ 19:30~20:30 成人スイミングスクール
21:10~21:55 ZUMBA(45min) 高橋希	定 20:45~21:25 ホットヨガ40 五味加奈子	定 20:45~21:00 ヒップムーブ15 定 21:00~21:15 カラダ・つくる15	定 20:40~21:30 アクア50 鈴木綾子
22:00~22:20 リフレッシュストレッチ20	21:45~22:30 Group Fight 45 川中子凌平		

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
9:30~9:45 モーニングストレッチ15			
10:00~10:40 エアロ40 傳法谷裕子 【朝チケット制】	定 10:00~10:30 バランスボール30 石橋崇子 【朝チケット制】		¥ 10:10~11:00 親子ベビースクール ¥ be 10:15~11:00 ジュニアスイミングスクール（乳幼児）
10:50~11:40 エアロ50 傳法谷裕子	¥ 10:40~11:40 ピラティス【有料スクール】 高橋亜紀	定 10:45~11:00 ヒップムーブ15 定 11:10~11:25 カラダ・ほぐす15	定 11:00~11:30 クロール30 11:00~12:00 4泳法60 定 11:35~12:05 平泳ぎ30
11:55~12:55 エアロ60 遠藤奈美子	定 11:45~12:05 ファンダメンタルピラティス20 高橋亜紀		
定 13:10~14:10 ヨガ60 中村洋子	12:10~12:40 青竹ピクス®30 高橋亜紀 12:50~13:35 Group Fight 45 須藤蘭	定 12:00~12:15 カラダ・つくる15 定 12:20~12:40 ストレッチポール®20	定 12:25~13:15 アクア50 菅原志麻
14:40~15:30 エアロ50 川野幸子	13:45~14:30 バレトン45 川野幸子	14:45~15:00 おなかシェイプ15	¥ 14:15~14:45 パーソナルレッスン30 井上裕大
定 15:40~16:40 ムーンセラピーヨガ60 川野幸子	¥ 定 14:50~15:30 ホットヨガ40 山崎麻里	定 15:05~15:25 ストレッチポール®20	
16:50~17:30 ベリーシェイプ40 山崎麻里	¥ 15:45~18:55 ジュニアカルチャースクール チアリーディング		14:45~19:30 ジュニアスイミングスクール
19:40~20:40 ラテンエアロ60 傳法谷裕子			¥ 19:30~20:30 成人スイミングスクール
定 20:50~21:35 Group Power 45 麻田理恵子	定 20:50~21:50 温ヨガ60 遠山知世	21:00~21:15 adidasGYM&RUN15	20:30~21:30 スペシャルマスターズ60 【登録制】
定 21:45~22:30 Group Fight 45 小山美緒		定 22:00~22:20 リフレッシュストレッチ20	

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
9:30~9:45 モーニングストレッチ15			¥ 9:30~10:00 パーソナルレッスン30 原るり子
9:55~10:40 Group Fight 45 五味加奈子 【朝チケット制】	9:50~10:40 エアロ50 堤佳代子		¥ 10:10~11:00 親子ベビースクール
10:50~11:40 エアロ50 志田久美子	定 11:00~12:00 温ヨガ60 加藤美千恵		11:00~12:00 スペシャルマスターズ60 【登録制】
定 12:05~12:25 ファンダメンタルピラティス20 傳法谷裕子	定 12:15~12:35 温ストレッチポール®20		定 12:10~13:00 ミットアクア50 野口かおり
12:30~13:30 エアロ60 傳法谷裕子 【整理券制】	¥ 13:10~16:30 ジュニアカルチャースクール クラシックバレエ	定 13:15~13:30 ヒップムーブ15	¥
定 13:40~14:40 ヨガ60 金沢直美		15:00~15:15 カラダ・うごく15	
14:50~15:50 リトモス60 TOMO 【整理券制】		定 15:20~15:40 ストレッチポール®20	13:15~19:00 ジュニアスイミングスクール
定 16:10~16:55 Group Power 45 佐野滉祐	16:45~17:35 エアロ50 茂木まゆみ		
17:10~18:10 エアロ60 遠藤奈美子	¥ 18:30~19:30 ピラティス【有料スクール】 傳法谷裕子		¥ 19:00~20:00 成人スイミングスクール
20:00~20:15 カラダ・うごく15			¥ 20:15~20:45 パーソナルレッスン30 常深悠嗣
21:00~21:15 adidasGYM&RUN15	定 20:40~21:20 ホットヨガ40 麻田理恵子		
定 21:30~22:30 Group Power 60 遠藤優奈		22:00~22:20 リフレッシュストレッチ20	

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
9:40~10:30 エアロ50 松本直美 【朝チケット制】			¥ 9:00~11:00 ジュニアスイミングスクール
10:45~11:45 エアロ60 松本直美 【整理券制】	10:40~11:40 太極拳60 小笠原千秋	定 10:45~11:00 ヒップムーブ15 定 11:00~11:15 カラダ・ほぐす15	
12:00~12:45 バレトン45 五味加奈子			定 12:15~12:45 クロール30
13:00~13:50 協栄シェイプボクシング50 湊浩二	定 13:00~14:00 ヨガ60 REIKO	定 13:30~13:45 ヒップムーブ15 13:45~14:00 おなかシェイプ15	定 13:00~13:30 パーソナルレッスン30 長田彩華
定 14:10~15:10 Group Power 60 鈴木百香	14:30~15:10 エアロ40 粕谷由美		
15:30~16:30 エアロ60 高橋希	15:30~16:10 温アロマリラックス40 五味加奈子	定 16:15~16:30 カラダ・つくる15	
16:45~17:25 エアロ40 高橋希			
17:30~18:00 青竹ピクス®30 高橋希			

プログラムのご案内

定員制プログラムは、開始時間の30分前より、
2Fジムカウンターにて、整理券をお取りのうえご参加ください。
（プールプログラムは15分前より1Fプールサイドカウンターにて）
【朝チケット制】プログラムは、朝9:00より、
1Fチェックインカウンターにて、整理券をお取りのうえご参加下さい。
【整理券制】プログラムは、開始時間の30分前より、
2Fジムカウンターにて、整理券をお取りのうえご参加下さい。
【祝日プログラム】祝日に実施されるプログラムは、通常のプログラムと異なります。
祝日プログラムについては館内の掲示板にて告知させて頂きます。