# スポーツクラブ ルネサンス 橋本

# 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 MONDAY

| | 5階スタジオ | 地下1階スタジオ | ファンクショナルエリア TRX | プール | 6階ホットスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 9:50~10:50 ヨガ60 高崎玲子 | 10:05~10:55 エアロ50 川野幸子 | 9:50~10:00 シナプソロジー10<br>10:00~10:15 リフレッシュストレッチ15<br>10:20~10:40 おなかシェイプ20 | ¥ 10:00~11:00 膝優 機能改善 水中運動スクール 新井由香理 | ¥ 10:00~12:00 パーソナルトレーニング 専用エリア |
| 11 | 11:10~11:55 バレトン45 川野幸子 | 11:05~11:50 ZUMBA45 高崎玲子 | 11:00~11:20 TRXエントリー20<br>11:25~11:45 おなかシェイプ20 | 11:10~11:50 アクア40 新井由香理 | |
| 12 | 12:10~13:10 ボディコンディショニング60 高崎玲子 | 12:10~13:10 ダンスエアロ60 島田千里 | | ¥ 12:15~12:45 スイムパーソナル 増井新之介 | |
| 13 | 13:20~14:20 太極拳60 阿部利香 | 13:20~14:20 Group Fight 60 田中雄太 | 13:20~13:40 おなかシェイプ20 | ¥ 13:00~14:00 成人スイミングスクール (初級) 保科旬哉 | 定 12:45~13:45 ホットパワーヨガ60 佐藤直美 |
| 14 | 14:30~15:00 adidasGYM&RUN30 渋谷祐太朗 | 14:45~15:45 リトモス60 YUU | 14:00~14:20 骨格リセットエクササイズ20<br>14:25~14:45 トレーニングヨガ20<br>14:50~15:10 ヨガストレッチ20 | 14:05~14:35 クロール30 保科旬哉 | 定 14:00~15:00 ホットヨガ60 YUKA |
| 15 | 15:25~15:55 バレエ30 相沢康平 | | | 15:20~16:00 アクア40 増井新之介 | ¥ 15:30~19:30 パーソナルトレーニング 専用エリア |
| 16 | ¥ 16:00~17:45 バレエ(有料) 相沢康平 | ¥ 16:30~17:30 avex DanceMaster (キッズ) | | ¥ 17:15~17:45 スイムパーソナル 渋谷祐太朗 | |
| 17 | | ¥ 17:35~18:35 avex DanceMaster (キッズ) | | | |
| 18 | 18:50~19:50 ムーンセラピーヨガ60 YUKA | ¥ 18:40~20:10 avex DanceMaster (ティーン) | | | |
| 19 | 20:05~20:50 ZUMBA45 真島久実 | 20:25~21:10 Group Power 45 渋谷祐太朗 | 21:00~21:15 adidasGYM&RUN15 | ¥ 20:00~21:00 成人スイミングスクール (中上級) 斉藤哲朗 | 定 20:00~20:20 温ストレッチボール20 |
| 20 | 21:00~21:50 エアロ50 真島久実 | 21:20~22:20 Group Fight 60 DINO | 21:20~21:40 TRXアッパーボディ20 | 21:00~21:45 スペシャルマスターズ45 斉藤哲朗 | ¥ 20:30~22:00 パーソナルトレーニング 専用エリア |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |

## 火 TUESDAY

| | 5階スタジオ | 地下1階スタジオ | ファンクショナルエリア TRX | プール | 6階ホットスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 10:00~11:00 バレエ60 (1週目ビギナークラス) 望月美帆 | 10:10~10:55 ZUMBA45 内山由希子 | 10:25~10:35 シナプソロジー10<br>10:35~10:50 リフレッシュストレッチ15 | 10:00~10:50 アクア50 名原麻里 | ¥ 10:00~11:00 パーソナルトレーニング 専用エリア |
| 11 | 11:10~12:10 フラダンス60 吉田文乃 | 11:15~12:05 青竹ピクス®60 大塚りか子 | | ¥ 11:10~11:40 スイムパーソナル 古橋沙央里<br>¥ 11:40~12:40 成人スイミングスクール(初級) 田中雄太<br>¥ 11:40~12:40 成人スイミングスクール(中級) 古橋沙央里 | ¥ 11:15~12:15 バレエ(有料) 望月美帆 |
| 12 | 12:25~13:05 骨格リセットエクササイズ40 大塚りか子 | 12:25~13:25 ボディシェイプ60 滝田由美 | 12:40~13:00 TRXエントリー20 | | |
| 13 | 13:40~14:20 エアロ40 滝田由美 | 13:40~14:25 Group Fight 45 増井新之介 | 13:05~13:25 TRXコア20 | 13:00~13:50 アクア50 田口利恵 | 定 13:00~13:40 温ヨガ40 桐生博美 |
| 14 | 14:40~15:40 ヨガ60 鈴木恵 | 14:40~15:25 Group Power 45 臼沢真由美 | | 14:00~14:30 背泳ぎ30 田口利恵<br>14:30~15:00 平泳ぎ30 田口利恵 | 定 13:50~14:10 温ヨガストレッチ20 |
| 15 | | | | | 14:30~20:00 パーソナルトレーニング 専用エリア |
| 16 | | ¥ 17:00~18:00 avex DanceMaster (キッズ) | | | |
| 17 | | ¥ 18:05~19:35 avex DanceMaster (ティーン) | | | |
| 18 | 19:10~19:40 adidasGYM&RUN30 増井新之介 | | | | |
| 19 | 19:50~20:50 ヨガ60 川野幸子 | 19:50~20:50 リトモス60 岩田香織 | 21:00~21:20 TRXエントリー20 | ¥ 21:00~22:00 成人スイミングスクール (中級) 増井新之介 | 定 20:15~20:30 温カラダほぐす15<br>定 20:40~21:40 温ヨガ60 福本麻衣子 |
| 20 | 21:05~22:05 ダンスエアロ60 臥雲由希子 | 定 21:10~21:40 R30 大塚椋太 | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |

## 水 WEDNESDAY

| | 5階スタジオ | 地下1階スタジオ | ファンクショナルエリア TRX | プール | 6階ホットスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 9:55~10:55 ヨガ60 YUKA | 10:20~11:00 エアロ40 内山由希子 | 10:00~10:10 シナプソロジー10<br>10:10~10:25 リフレッシュストレッチ15<br>10:30~10:50 おなかシェイプ20 | ¥ 10:00~11:00 成人スイミングスクール (初級) 渋谷祐太朗 | 定 9:50~10:10 温ヨガストレッチ20<br>定 10:20~11:00 温ヨガ40 桐生博美 |
| 11 | 定 11:10~12:00 ピラティス50 大久保美代子 | 11:30~12:15 ラテンダンス45 石丸和美 | 11:20~11:40 TRXローワーボディ20 | 11:30~12:10 アクア40 岡田里美 | ¥ 11:30~13:30 パーソナルトレーニング 専用エリア |
| 12 | 12:25~13:25 RPBコントロール60 mikiko | 12:25~13:15 ステップ50 大久保美代子 | 12:25~12:45 TRXアッパーボディ20<br>12:50~13:10 TRXローワーボディ20 | ¥ 12:25~13:25 膝優 機能改善 水中運動スクール 鈴木恵 | |
| 13 | be 13:35~14:15 美ボディーデーション ヨガ40 佐藤直美 | 定 13:30~14:30 Group Power 60 田中雄太 | 13:30~13:45 adidasGYM&RUN15 | | 定 13:45~14:25 温ヨガ40 桐生博美 |
| 14 | 14:30~15:20 エアロ50 福本麻衣子 | 14:45~15:45 Group Fight 60 大塚椋太 | | be 14:10~14:40 ミラクル アクア30 渋谷祐太朗 | 定 14:35~15:35 ホットパワーヨガ60 佐藤直美 |
| 15 | 15:35~16:35 ジャズダンス60 (1週目ビギナークラス) AKKY | 定 16:00~16:30 R30 大塚椋太 | | ¥ 14:55~15:25 ワンポイント30 渋谷祐太朗<br>¥ 15:30~16:00 スイムパーソナル 渋谷祐太朗 | |
| 16 | | | | | ¥ 16:00~19:00 パーソナルトレーニング 専用エリア |
| 17 | | | | | |
| 18 | 18:50~19:50 コンバーヴィストフロー60 YUKA | | | | |
| 19 | 20:05~20:55 エアロ50 滝田由美 | 定 20:10~21:10 Group Power 60 錦織孝紀 | 20:40~21:00 TRXローワーボディ20<br>21:05~21:25 おなかシェイプ20 | ¥ 20:00~20:30 クロール30 荘林寛士<br>¥ 20:30~21:00 スイムパーソナル 荘林寛士 | 定 19:35~19:55 温ストレッチボール20<br>定 20:05~21:05 ホットヨガ60 YUKA |
| 20 | 21:10~22:10 ダンスエアロ60 滝田由美 | 21:25~22:10 Group Fight 45 錦織孝紀 | | ¥ 21:00~22:00 成人スイミングスクール (初級) 荘林寛士 | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |

## 木 THURSDAY

| | 5階スタジオ | 地下1階スタジオ | ファンクショナルエリア TRX | プール | 6階ホットスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 10:00~11:00 ボディコンディショニング60 高崎玲子 | 9:50~10:50 リトモス60 酒井陽子 | 10:05~10:20 リフレッシュストレッチ15<br>10:25~10:45 おなかシェイプ20 | 9:55~10:25 水中ウォーキング30 桐生博美<br>be 10:35~11:05 ミラクル アクア30 桐生博美 | |
| 11 | 11:10~11:55 ラテンダンス45 高崎玲子 | 11:10~12:00 エアロ50 小松洋子 | 11:15~11:35 TRXエントリー20<br>11:40~12:00 TRXアッパーボディ20 | ¥ 11:15~12:15 膝優 機能改善 水中運動スクール 石井俊太郎 | 定 11:15~12:15 ホットヨガ60 酒井陽子 |
| 12 | 12:10~13:10 RPBプルソン60 根岸更香 | 12:15~13:05 ボディシェイプ50 小松洋子 | 12:45~13:00 adidasGYM&RUN15 | 12:30~13:10 アクア40 新井由香理 | 定 12:45~14:00 ジャズダンス(有料) 嶋田真 |
| 13 | 13:30~14:30 ヨガ60 川野幸子 | 13:20~14:05 Group Power 45 古橋沙央里 | | ¥ 13:30~14:30 成人スイミングスクール (中級) 斉藤哲朗 | |
| 14 | 14:50~15:50 太極拳60 山内孝道 | 14:25~15:15 ステップ50 真島久実 | | ¥ 14:30~15:30 成人スイミングスクール (初中級) 斉藤哲朗 | 定 14:40~15:20 温ヨガ40 大久保美代子 |
| 15 | | 15:25~16:10 ZUMBA45 真島久実 | | 15:40~16:20 アクア40 石井俊太郎 | |
| 16 | ¥ 16:00~17:00 ジュニアチアリーディング (キッズ) | ¥ 16:30~17:30 avex DanceMaster (キッズ) | 16:20~16:40 TRXエントリー20 | | 定 16:00~18:00 パーソナルトレーニング 専用エリア |
| 17 | ¥ 17:15~18:15 ジュニアチアリーディング (ジュニア) | ¥ 17:35~18:35 avex DanceMaster (キッズ) | | | |
| 18 | | ¥ 18:40~19:40 avex DanceMaster (キッズ) | | | 定 18:30~19:30 ホットヨガ60 YUKA |
| 19 | 19:00~19:50 エアロ50 NAOKI | | | | |
| 20 | 20:00~21:00 ムーンセラピーヨガ60 YUKA | 20:05~20:55 ステップ50 NAOKI | 20:05~20:25 おなかシェイプ20<br>20:30~20:45 adidasGYM&RUN15 | | |
| 21 | 21:15~22:00 ZUMBA45 みなみ | 21:10~22:10 Group Power 60 増井新之介 | | | 定 21:10~21:40 温膝優予防ストレッチ30 古橋沙央里 |
| 22 | | | | | |

## 金 休館日

## 土 SATURDAY

| | 5階スタジオ | 地下1階スタジオ | ファンクショナルエリア TRX | プール | 6階ホットスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 10:05~11:05 ヨガ60 福本麻衣子 | 定 10:00~11:00 Group Power 60 大塚りか子 | 10:25~10:40 リフレッシュストレッチ15<br>10:45~11:05 ファンクショナルトレーニング20 | 10:00~10:30 水中ウォーキング30 荘林寛士 | 定 10:00~11:00 ホットヨガ60 川野幸子 |
| 11 | 11:15~12:00 バレトン45 川野幸子 | 11:15~12:05 エアロ50 大塚りか子 | 11:50~12:10 TRXエントリー20 | ¥ 11:00~12:00 成人スイミングスクール (初中級) 荘林寛士<br>¥ 12:00~13:00 成人スイミングスクール (初級) 荘林寛士 | |
| 12 | 12:15~13:15 ムーンセラピーヨガ60 川野幸子 | 12:20~13:20 Group Fight 60 渋谷祐太朗 | | | ¥ 11:30~12:45 パーソナルトレーニング 専用エリア |
| 13 | 13:35~14:35 RPBコントロール60 平田景子 | 13:30~14:30 ボディシェイプ60 川野幸子 | | | ¥ 12:45~14:00 ピラティス(有料) 大久保美代子 |
| 14 | 14:55~15:35 エアロ40 納多浩子 | 定 14:45~15:45 Group Ride 田中雄太 | 15:55~16:15 TRXアッパーボディ20<br>16:20~16:40 TRXコア20 | | 定 15:00~15:30 温膝優予防ストレッチ30 渋谷祐太朗 |
| 15 | 15:50~16:35 ZUMBA45 納多浩子 | | | | ¥ 16:00~19:00 パーソナルトレーニング 専用エリア |
| 16 | 16:50~17:20 adidasGYM&RUN30 大塚椋太 | ¥ 16:50~17:50 avex DanceMaster (キッズ) | | | |
| 17 | ¥ 17:45~18:45 ジャズダンス60 (1週目ビギナークラス) AKKY | ¥ 17:55~19:25 avex DanceMaster (ティーン) | 19:00~19:20 おなかシェイプ20 | | |
| 18 | 19:00~20:00 ヨガ60 板垣有香 | 定 19:30~21:00 avex DanceMaster (ティーン) | | | 定 19:30~19:45 温カラダほぐす15 |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |

## 日 SUNDAY

| | 5階スタジオ | 地下1階スタジオ | ファンクショナルエリア TRX | プール | 6階ホットスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 10:10~11:00 エアロ50 滝田由美 | ¥ 10:00~11:00 avex DanceMaster (キッズ) | | | ¥ 10:00~12:30 パーソナルトレーニング 専用エリア |
| 11 | 11:10~12:10 ヨガ60 林浩子 | 11:15~12:05 ボディシェイプ50 滝田由美 | 10:40~11:00 ファンクショナルトレーニング20<br>11:05~11:20 adidasGYM&RUN15 | ¥ 11:30~12:00 水中ウォーキング30 保科旬哉 | |
| 12 | 12:25~12:55 エアロ30 林浩子 | 定 12:20~13:20 Group Power 60 渋谷祐太朗 | 11:50~12:10 TRXエントリー20 | | 定 12:45~13:05 温ストレッチボール20 |
| 13 | 13:10~14:00 ラテンエアロ50 日比はるな | 13:35~14:35 Group Fight 60 大塚椋太 | | ¥ 13:15~14:15 成人スイミングスクール (初級) 古橋沙央里 | ¥ 13:30~15:30 パーソナルトレーニング 専用エリア |
| 14 | 14:15~14:45 adidasGYM&RUN30 渋谷祐太朗 | 定 14:50~15:20 R30 大塚椋太 | 14:45~15:05 TRXローワーボディ20<br>15:10~15:30 TRXアッパーボディ20 | ¥ 14:15~15:15 成人スイミングスクール (初中級) 増井新之介 | |
| 15 | 15:00~16:00 リトモス60 荒金由乃 | | 17:00~17:20 おなかシェイプ20 | | 定 16:00~16:20 温ストレッチボール20 |
| 16 | be 16:15~16:55 ボディメイク ヨガ40 納多浩子 | 16:20~17:20 エアロ60 荒金由乃 | | | 定 16:30~16:45 温カラダほぐす15 |
| 17 | ¥ 17:20~18:50 avex DanceMaster ティーン | | | | 定 17:15~17:55 温ヨガ40 納多浩子 |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |

### ホットスタジオOPEN!

しっかり温めてデトックス!
カラダポカポカ リラックス!
目的に合わせて、ホットプログラム×温プログラムの2つからチョイス!

### 成人スイミング・ゴルフスクール

成人スイミング・ゴルフスクール無料体験受付中!
※開講日程・時間はご確認下さい。

### 親子ベビースクール開講!

毎週金曜日　10:30~11:20
親子ベビースイミングスクール
対象:0歳6か月~4歳未満のお子様とその保護者様1名
※体験会毎週実施中!