スポーツクラブ ルネサンス 早稲田

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

be……ビヨンドプログラム

月 休館日

火 TUESDAY

	スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	プール
10	定 be 10:05～10:45 ボディメイク ヨガ40 前田真由美 【柔軟性向上・スタイルアップ】 10:50～11:35 バレトン45 前田真由美 【柔軟性向上・スタイルアップ】	¥ 10:30～11:45 成人 バレエスクール		¥ 10:10～11:00 親子ベビー スイミング
11	定 11:50～12:50 ステップ60 HIRO 【ダイエット・体力アップ】			¥ 11:00～12:00 成人 スイミングスクール （初級・中級）
12			定 12:10～12:30 KOBA☆トレ アスリート 定 12:35～12:50 adidasGYM&RUN15	¥ 12:00～12:30 スイミングセミパーソナル 12:40～13:10 水中ウォーキング30
13	13:10～14:00 フラダンス50 肥田野裕美 【ダイエット・体力アップ】		定 13:10～13:40 ストレッチポール®30 【柔軟性向上・からだ改善】 定 13:50～14:10 KOBA☆トレ 初心者	13:15～13:55 アクア40 増田優子 【ダイエット・体力アップ】
14	14:10～14:50 エアロ40 桑原和佳子 【ダイエット・体力アップ】			
15	15:00～15:50 ラテンエアロ50 桑原和佳子 【ダイエット・体力アップ】	¥ 15:30～18:50 ジュニア 空手スクール		¥ 15:00～20:00 ジュニア スイミングスクール
16	定 16:00～17:00 ヨガ60 古家後里恵 【柔軟性向上・スタイルアップ】			
17	¥ 17:10～19:10 ジュニア バレエスクール			
18				
19				
20	定 20:00～20:45 Group Fight 45 山田歌奈女 【ダイエット・体力アップ】	定 20:00～21:00 ヨガ60 笹谷侑加 【柔軟性向上・スタイルアップ】	定 20:30～20:50 スライズトレーニング20 【筋力アップ・スタイルアップ】	20:15～21:15 マスターズ60 20:45～21:15 【奇数週】クロール30 【偶数週】背泳ぎ30
21	定 21:00～21:45 Group Power 45 竹内聖也 【筋力アップ・スタイルアップ】			21:20～21:50 アクア30 藤野一美 【ダイエット・体力アップ】

水 WEDNESDAY

	スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	プール
10	定 10:05～11:05 ステップ60 本田近 【ダイエット・体力アップ】		定 10:10～10:40 腰痛予防ストレッチ30 【リラクゼーション・からだ改善】 定 10:45～11:05 KOBA☆トレ 腰痛ロコモ予防	¥ 10:10～11:00 親子ベビー スイミング
11	定 11:15～11:55 バランスボール40 山辺雅子 【スタイルアップ・からだ改善】			11:10～11:50 アクアシェイプ40 齋藤哲也 【ダイエット・体力アップ】
12	定 12:05～13:05 ヨガ60 林弓子 【柔軟性向上・スタイルアップ】		定 12:00～12:15 青竹ビクス®15 定 12:25～12:45 シナプソロジー20	12:00～12:30 背泳ぎ30 12:30～13:00 浮き浮き ウォーキング30
13	13:20～14:05 リトモス45 斉田美穂 【ダイエット・体力アップ】		定 13:10～13:30 ストレッチポール®20 【柔軟性向上・からだ改善】 定 13:40～14:00 スライズ ストレッチ20 【柔軟性向上・からだ改善】	
14	14:15～15:00 ZUMBA(45min) 斉田美穂 【ダイエット・体力アップ】		定 14:10～14:30 KOBA☆トレ 初心者 定 14:35～14:50 adidasGYM&RUN15	¥ 14:00～20:00 ジュニア スイミングスクール
15	15:10～15:40 バランスコーディネーション30 斉田美穂 【筋力アップ・からだ改善】 15:50～16:50 太極拳60 鎌倉志保子 【体力アップ・からだ改善】			
16				
17				
18				
19	定 19:45～20:35 ステップ50 髙橋晃一 【ダイエット・体力アップ】			
20	20:45～21:30 ZUMBA(45min) Sekine 【ダイエット・体力アップ】		定 20:45～21:05 KOBA☆トレ 初心者	¥ 20:00～21:00 成人 スイミングスクール （中級・上級）
21				21:10～21:40 浮き浮きウォーキング30

木 THURSDAY

	スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	プール
10	定 10:30～11:20 青竹ビクス®50 瀧澤貴美 【体力アップ・リラクゼーション】		定 10:00～10:20 トレーニングヨガ20 【柔軟性向上・スタイルアップ】 定 10:30～10:50 スライズ ストレッチ20 【柔軟性向上・からだ改善】	¥ 10:10～11:00 親子ベビー スイミング
11	定 11:30～12:15 Group Fight 45 西村信哉 【ダイエット・体力アップ】			11:00～12:00 4泳法60 ¥ 11:30～12:00 スイミング セミパーソナル
12	定 12:30～13:15 Group Power 45 竹内聖也 【筋力アップ・スタイルアップ】			¥ 12:00～12:30 スイミングセミパーソナル
13	定 13:30～14:30 ヨガ60 倉又由紀子 【柔軟性向上・スタイルアップ】		定 13:10～13:40 腰痛予防ストレッチ30 【リラクゼーション・からだ改善】 定 13:45～14:05 KOBA☆トレ 腰痛ロコモ予防	¥ 13:00～14:00 成人 スイミングスクール （初級・中級）
14	定 14:40～15:20 骨格リセットエクササイズ40 倉又由紀子 【柔軟性向上・スタイルアップ】			
15				¥ 15:00～20:00 ジュニア スイミングスクール
16	¥ 16:15～18:50 ジュニア バレエスクール			
17				
18				
19	19:30～20:20 エアロ50 HIRO 【ダイエット・体力アップ】			
20	20:30～21:10 エアロ40 HIRO 【ダイエット・体力アップ】	¥ 20:00～21:30 成人 バレエスクール	定 20:30～20:50 スライズトレーニング20 【筋力アップ・スタイルアップ】	20:15～20:45 アクア30 山田歌奈女 【ダイエット・体力アップ】 20:50～21:20 平泳ぎ30 20:50～21:50 マスターズ60
21	定 be 21:20～22:00 ボディメイク ヨガ40 伊藤くるみ 【柔軟性向上・スタイルアップ】			

金 FRIDAY

	スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	プール
10	定 10:20～11:20 ヨガ60 瀧澤貴美 【柔軟性向上・スタイルアップ】			¥ 10:10～11:00 ジュニア スイミングスクール
11	11:30～12:10 エアロ40 佐野れい子 【ダイエット・体力アップ】		定 11:30～11:45 カラダ・うごく15	¥ 11:00～12:00 成人 スイミングスクール （中級・上級）
12	12:20～13:10 エアロ50 佐野れい子 【ダイエット・体力アップ】		定 12:00～12:15 青竹ビクス®15	12:30～13:00 クロール30
13	定 13:20～14:05 Group Fight 45 伊藤くるみ 【ダイエット・体力アップ】		定 13:50～14:05 青竹ビクス®15	13:20～14:10 アクア50 矢澤章子 【ダイエット・体力アップ】
14	14:20～15:10 エアロ50 桑原和佳子 【ダイエット・体力アップ】		定 14:15～14:35 KOBA☆トレ アスリート 定 14:40～14:55 adidasGYM&RUN15	
15	定 15:30～16:30 ヨガ60 長浜良重 【柔軟性向上・スタイルアップ】			¥ 15:00～20:00 ジュニア スイミングスクール
16				
17				
18				
19	定 19:45～20:30 Group Fight 45 山田歌奈女 【ダイエット・体力アップ】			
20	20:40～21:40 ジャズダンス60 庭野章子 【ダイエット・体力アップ】			¥ 20:00～21:00 成人 スイミング スクール （初級） 20:30～21:00 バタフライ30
21				21:10～21:40 水中ジョギング30

土 SATURDAY

	スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	プール
				¥ 9:00～10:00 ジュニア スイミングスクール
10	10:40～11:40 ベリーダンス60 Ruana 【ダイエット・スタイルアップ】		定 10:00～10:20 ヨガストレッチ20 【柔軟性向上・リラクゼーション】 定 10:30～10:50 KOBA☆トレ アスリート	10:10～11:10 マスターズ60
11	定 11:55～12:45 ステップ50 狩野謙斗 【ダイエット・体力アップ】		定 11:00～11:15 adidasGYM&RUN15	¥ 11:15～12:15 成人 スイミング スクール （上級）
12				¥ 12:00～12:50 ジュニア スイミング スクール
13	定 13:10～14:10 ヨガ60 佐藤嘉美 【柔軟性向上・スタイルアップ】		定 13:10～13:40 ストレッチポール®30 【柔軟性向上・からだ改善】 定 13:50～14:10 スライズトレーニング20 【筋力アップ・スタイルアップ】	¥ 13:00～19:00 ジュニア スイミングスクール
14	14:20～14:50 adidasGYM&RUN30 井上麻弥 【ダイエット・体力アップ】			
15	15:00～15:50 エアロ50 山本葉子 【ダイエット・体力アップ】			
16	16:00～16:30 エアロ30 山本葉子 【ダイエット・体力アップ】 定 16:45～17:25 骨格リセットエクササイズ40 漆原律子 【柔軟性向上・スタイルアップ】			
17	定 17:40～18:40 ヨガ60 漆原律子 【柔軟性向上・スタイルアップ】			
18	定 18:50～19:50 Group Power 60 竹内聖也 【筋力アップ・スタイルアップ】			
19				¥ 19:30～20:30 成人 スイミングスクール （初級・中級）
20	20:05～20:55 シェイプボクシング50 湊浩二 【ダイエット・体力アップ】			
21				21:00～21:40 アクア40 吉田　賢一 【ダイエット・体力アップ】

日 SUNDAY

	スタジオ	カルチャールーム	ファンクショナルエリア	プール
				¥ 9:20～10:10 親子ベビー スイミング
10	定 10:40～11:40 ヨガ60 古家後里恵 【柔軟性向上・スタイルアップ】			¥ 10:10～11:00 親子ベビー スイミング
11			定 11:50～12:10 スライズトレーニング20 【筋力アップ・スタイルアップ】	¥ 11:10～12:00 ジュニア スイミングスクール 乳幼児クラス
12	12:00～13:00 エアロ60 木下美幸 【ダイエット・体力アップ】			¥ 12:00～13:00 ジュニア スイミングスクール （小、中学生クラス S級対象）
13	定 13:15～14:05 ステップ50 木下美幸 【ダイエット・体力アップ】			¥ 13:00～14:00 ジュニア プール開放
14	定 14:20～15:20 Group Power 60 西村信哉 【筋力アップ・スタイルアップ】			
15	定 15:35～16:20 Group Fight 45 西村信哉 【ダイエット・体力アップ】			15:10～16:10 マスターズ60
16	定 16:30～17:00 バランスボール30 【スタイルアップ・からだ改善】			16:15～16:45 【奇数週】平泳ぎ30 【偶数週】バタフライ30
17	定 17:15～18:15 ヨガ60 小泉隆人 【柔軟性向上・スタイルアップ】			
18				
19				
20				
21				