スポーツクラブ ルネサンス 姫路

2017 10▸12 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

第1スタジオ	第2スタジオ	第1プール
10:10~10:25 モーニングストレッチ15		10:15~11:05 親子ベビースクール【登録制】
定 be 10:40~11:20 ボディメイク ヨガ40 岡田雅子	定 10:30~11:30 機能改善クラス60 内藤一美	
11:40~12:10 エアロ30 深澤裕子	11:40~12:00 ファンダメンタルピラティス20 内藤一美	11:25~12:15 乳幼児スクール【登録制】
12:20~13:10 エアロ50 深澤裕子	定 12:20~12:40 ストレッチポール®20 柳生多映子	12:30~13:00 アクア30 岡田雅子
13:20~14:20 ヨガ60 松井由紀子	13:20~13:35 adidasGYM&RUN15	13:15~13:45 平泳ぎ30/バタフライ30 山本広志
	13:50~14:10 おなかシェイプ20 柳生多映子	14:00~14:45 エンジョイマスターズ45 上田翔太【登録制】
14:30~15:30 ヒップホップ60 鬼頭直子	定 14:30~15:00 ステップ30 吉井	
15:40~16:25 バレトン45 吉井		
¥ 17:20~18:20 選手クラストレーニング		15:30~20:00 ジュニアスイミングスクール【登録制】
19:20~20:05 Group Fight 45 松本みゆき	19:10~20:10 ヨガ60 吉井	
20:20~21:05 リトモス45 松本みゆき	20:20~20:50 エアロ30 安田千草	20:45~21:15 クロール30 /背泳ぎ30 上田翔太
定 21:20~22:20 Group Power 60 勝間佳江	定 21:00~21:40 骨格リセットエクササイズ40 安田千草	21:25~21:55 平泳ぎ30/バタフライ30 上田翔太
	定 21:50~22:10 ストレッチポール®20 樋口拓弥	

火 休館日

水 WEDNESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	第1プール
10:10~10:25 モーニングストレッチ15		10:30~11:00 ミットアクア30 藤野裕子
10:30~11:30 ラテンエアロ60 内藤一美	10:30~11:30 太極拳60 竹中保仁	11:15~12:15 成人スイミングスクール【登録制】
11:45~12:30 ZUMBA(45min) 藤野裕子	¥ 11:40~12:40 ピラティススクール 内藤一美	12:30~13:10 アクア40 松本順子
定 12:45~13:00 カラダ・つくる15		
定 13:10~13:25 青竹ピクス®15		13:30~14:00 クロール30 /背泳ぎ30 山本広志
13:35~14:15 エアロ40 山中秀一	13:20~14:05 バレトン45 藤本恵理子	
14:25~15:15 エアロ50 上杉忍	定 be 14:20~15:00 ボディメイク ヨガ40 猿楽芙美	¥ 14:30~15:00 スイミングセミパーソナル
定 15:30~16:10 骨格リセットエクササイズ40 岡田雅子		15:30~20:00 ジュニアスイミングスクール【登録制】
¥ 17:20~18:20 選手クラストレーニング		
定 18:30~19:10 ステップ40 岡本亮二		
19:20~20:20 エアロ60 福島浩子	19:30~19:50 おなかシェイプ20 井上菜奈	
20:30~21:30 Group Fight 60 松本みゆき	定 20:05~20:45 骨格リセットエクササイズ40 平田紀子	20:45~21:15 アクア30 福島浩子
21:40~22:25 ZUMBA(45min) 福島浩子	20:55~21:35 エアロ40 平田紀子	21:25~21:55 クロール30 /背泳ぎ30 山本広志

木 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	第1プール
10:10~10:25 モーニングストレッチ15		10:15~11:05 親子ベビースクール【登録制】
定 10:20~10:50 青竹ピクス®30 岡本正一		11:25~12:15 乳幼児スクール【登録制】 11:15~12:15 成人スイミングスクール【登録制】
11:00~11:30 歩いてみよう30 岡本正一	シナプソロジー10	
11:45~12:30 Group Fight 45 小林真帆	12:05~12:35 バランスコーディネーション30 竹内佳津子	12:30~13:00 バタフライ30 山本広志
定 12:45~13:05 ストレッチポール®20 柳生多映子	be 12:45~13:30 パワーヨガ45 岡田雅子	13:10~13:50 アクア40 松本みゆき
13:15~14:00 リトモス45 竹内佳津子	13:40~14:00 おなかシェイプ20 小林真帆	
14:10~15:10 エアロ60 清瀬康代	14:15~15:00 バランスコーディネーション45 勝間佳江	14:00~15:00 スペシャルマスターズ60 上田翔太【登録制】
15:20~15:50 エアロ30 山中秀一	定 15:15~15:45 バランスボール30 有川鏡子	
	15:55~16:15 定 ストレッチポール®20 有川鏡子	
¥ 17:20~18:20 選手クラストレーニング		15:30~20:00 ジュニアスイミングスクール【登録制】
18:40~19:20 エアロ40 山中秀一	¥ 18:15~19:15 アドバンスダンススクール	
19:30~20:15 リトモス45 松本典昭		
20:25~21:25 ヨガ60 藤中愛	20:25~20:55 adidasGYM&RUN30 小林真帆	20:45~21:15 ミットアクア30 平田紀子
21:40~22:25 Group Fight 45 NORI	21:05~21:25 おなかシェイプ20 小林真帆	21:25~21:55 平泳ぎ30/バタフライ30 古井沙季
	21:35~22:15 エアロ40 清瀬康代	

金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	第1プール
10:10~10:25 モーニングストレッチ15		
定 10:30~11:10 骨格リセットエクササイズ40 安田千草	定 10:40~11:00 ストレッチポール®20 柳生多映子	
11:20~12:20 ヨガ60 藤中愛	11:20~12:20 ボディシェイプ60 安田千草	11:15~12:15 成人スイミングスクール【登録制】
12:35~13:05 adidasGYM&RUN30 柳生多映子	¥ 12:30~13:30 バレエプライベートレッスン 安田千草	12:20~12:50 背泳ぎ30/平泳ぎ30 光嶋あゆみ
13:20~14:05 ZUMBA(45min) 福島浩子	定 13:40~14:10 ステップ30 上杉忍	13:00~13:40 アクア40 ふみ
14:20~15:05 バランスコーディネーション45 今峯扶美子	定 14:30~14:50 ストレッチポール®20 榎菜月	14:00~14:30 クロール30 /バタフライ30 光嶋あゆみ
15:15~15:55 エアロ40 上杉忍		¥ 14:40~15:10 スイミングセミパーソナル
	16:05~16:35 腰痛予防ストレッチ30 青田江見	15:30~20:00 ジュニアスイミングスクール【登録制】
¥ 16:40~17:25 キッズダンススクール		
¥ 17:30~18:30 ジュニアダンススクール	¥ 17:20~18:20 選手クラストレーニング	
18:40~19:25 ZUMBA(45min) 安田千草		
19:35~20:20 Group Fight 45 勝間佳江	20:10~20:40 バレトン30 吉井	
20:30~21:30 エアロ60 松本みゆき	20:50~21:50 ヨガ60 吉井	21:15~22:15 成人スイミングスクール【登録制】
定 21:45~22:15 Group Power 30 小林真帆	22:00~22:20 おなかシェイプ20 井上菜奈	

土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	第1プール
10:10~10:25 モーニングストレッチ15		10:15~11:15 ジュニアスイミングスクール【登録制】
10:30~11:20 エアロ50 安田千草		11:30~12:15 エンジョイマスターズ45 山本広志
11:30~12:30 ヨガ60 鬼頭直子		12:20~13:10 ミットアクア50 安田千草
12:40~13:20 エアロ40 鬼頭直子		
13:30~14:15 ZUMBA(45min) 安田千草	13:45~14:15 カラダ・うごく30 穂園雄高	
14:30~15:30 ボディシェイプ60 竹野美保	定 14:25~14:40 カラダ・つくる15	
	14:50~15:35 バレトン45 勝間佳江	
15:45~16:45 ヨガ60 竹野美保	16:00~16:15 adidasGYM&RUN15	
¥ 17:00~18:20 空手スクール		14:00~19:30 ジュニアスイミングスクール【登録制】
18:55~19:55 バランスコーディネーション60 清瀬康代		
20:10~21:10 ラテンエアロ60 清瀬康代	¥ 20:00~21:00 ピラティススクール 内藤一美	20:10~20:40 クロール30 /背泳ぎ30 児島丈一郎
21:20~22:20 Group Fight 60 穂園雄高		20:50~21:20 平泳ぎ30/バタフライ30 児島丈一郎

日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	第1プール
		10:15~11:05 親子ベビースクール【登録制】
11:00~12:15 エアロマニア75 内藤一美		11:25~12:15 乳幼児スクール【登録制】
定 12:30~13:10 骨格リセットエクササイズ40 清瀬康代	¥ 12:25~13:25 ピラティススクール 内藤一美	
定 13:40~14:20 ステップ40 内藤一美		
14:35~15:05 カラダ・うごく30 穂園雄高		15:00~15:45 エンジョイマスターズ45 山本広志【登録制】
定 15:20~16:20 Group Power 60 小林真帆		
16:30~17:15 Group Fight 45 小林真帆		
¥ 17:20~18:40 空手スクール		