スポーツクラブ Lite!ルネサンス 横浜

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　he……ビヨンドプログラム

月 休館日

火 TUESDAY

3Fスタジオ	2Fジムファンクショナルエリア	大プール	小プール
10:15～10:30 おはようストレッチ15			
10:35～11:05 エアロ30 高橋希 (シェイプアップ・体力アップ)			
11:15～11:55 エアロ40 高橋希 (シェイプアップ・体力アップ)	定 11:10～11:30 フレックスクッション20	¥ 11:00～11:45 セミパーソナル 成田雄太	
	定 11:35～11:50 カラダ・うごく15		
定 12:05～12:55 青竹ビクス®50 高橋希 (からだ改善)	定 12:05～12:25 KOBA☆トレ 初心者	定 12:05～12:55 アクア50 菅原志麻 (シェイプアップ・体力アップ)	
	定 12:30～12:50 トレーニングヨガ20		
定 13:05～13:50 Group Power 45 小野晃太郎 (筋力アップ・スタイルアップ)	定 13:10～13:30 ストレッチポール®20	13:00～14:00 ゼロポジション スクール カナヅチ克服クラス	
	定 13:35～13:50 ウエストシェイプ15		
14:05～14:50 Group Fight 45 佐野明日香 (シェイプアップ・体力アップ)	定 14:10～14:25 adidasGYM&RUN15	14:00～14:30 水中ウォーキング30	
定 he 15:00～15:40 ボディメイク ヨガ40 山中麻里絵 (柔軟性向上・スタイルアップ)			
定 15:50～16:30 骨格リセットエクササイズ40 土居祥子 (スタイルアップ・からだ改善)		15:00～19:00 ジュニア スイミングスクール	
16:40～17:30 キッズダンス (初級)			
17:40～18:30 キッズダンス (中級)			
18:45～19:15 adidasGYM&RUN30 高橋謙太朗 (シェイプアップ・体力アップ)			
19:25～20:10 バレトン45 鈴木咲恵子 (スタイルアップ・からだ改善)	定 19:40～19:55 カラダ・うごく15	19:30～20:30 成人スクール (初中級)	
	定 20:00～20:20 スライストレーニング20		
20:20～21:00 エアロ40 志田久実子 (シェイプアップ・体力アップ)	定 20:25～20:45 ダンベルチューブ20		定 20:30～21:10 ミットアクア40 佐藤理恵 (シェイプアップ・体力アップ)
	定 20:55～21:15 トレーニングヨガ20		
定 21:10～21:55 Group Blast 45 五十嵐雄大 (シェイプアップ・体力アップ)	定 21:25～21:45 骨格リセットエクササイズ20		

水 WEDNESDAY

3Fスタジオ	2Fジムファンクショナルエリア	大プール	小プール
10:15～10:30 おはようストレッチ15			10:10～11:00 親子ベビー
10:35～11:20 ZUMBA(45min) 前田真由美 (シェイプアップ・体力アップ)	定 11:10～11:25 カラダ・うごく15	11:00～12:00 成人スクール (中上級)	
11:30～12:00 adidasGYM&RUN30 高橋謙太朗 (シェイプアップ・体力アップ)	定 11:35～11:55 KOBA☆トレ 初心者		
定 12:15～13:00 Group Blast 45 五十嵐雄大 (シェイプアップ・体力アップ)	定 12:05～12:25 ヨガストレッチ20	定 12:00～12:30 背泳ぎ30	
	定 12:30～12:50 スライストレーニング20	¥ 12:30～13:00 マンツーマンレッスン 榎本周平	
13:10～13:55 バレトン45 鈴木咲恵子 (スタイルアップ・からだ改善)	定 13:10～13:30 フレックスクッション20	定 13:05～13:45 ミットアクア40 菅原志麻 (シェイプアップ・体力アップ)	
	定 13:35～13:55 ダンベルチューブ20		
14:05～14:55 エアロ50 鈴木咲恵子 (シェイプアップ・体力アップ)	定 14:10～14:30 骨格リセットエクササイズ20		
15:05～16:05 ヨガ60 榎並麻紀子 (柔軟性向上・スタイルアップ)		14:00～19:00 ジュニア スイミングスクール	
16:20～17:20 キッズ体操教室 (初級)			
17:30～18:30 キッズ体操教室 (中級)			
18:50～19:05 ウエストシェイプ15			
19:10～19:30 ヨガストレッチ20			
定 he 19:40～20:20 ボディメイク ヨガ40 永岡麻樹 (柔軟性向上・スタイルアップ)	定 19:40～20:00 KOBA☆トレ 初心者		定 19:30～20:10 アクア40 石井俊太郎 (シェイプアップ・体力アップ)
	定 20:05～20:20 カラダ・うごく15	¥ 20:15～21:00 セミパーソナル 榎本周平	
20:30～21:15 Group Fight 45 五十嵐雄大 (シェイプアップ・体力アップ)	定 20:30～20:50 スライストレーニング20		
定 21:25～22:10 Group Power 45 布澤英介 (筋力アップ・スタイルアップ)	定 21:00～21:30 adidasGYM&RUN30		
	定 21:40～22:00 ストレッチポール®20		

木 THURSDAY

3Fスタジオ	2Fジムファンクショナルエリア	大プール	小プール
10:15～10:30 おはようストレッチ15			10:10～11:00 親子ベビー
10:35～11:20 バレトン45 山中麻里絵 (スタイルアップ・からだ改善)	定 11:10～11:30 フレックスクッション20	11:00～12:00 成人スクール (中級)	
定 11:30～12:15 Group Power 45 山中麻里絵 (筋力アップ・スタイルアップ)	定 11:35～12:05 カラダ・うごく30		
	定 12:15～12:35 KOBA☆トレ 初心者	定 12:10～12:50 アクア40 河﨑優美子 (シェイプアップ・体力アップ)	
12:30～13:20 ステップ50 山口広美 (シェイプアップ・体力アップ)	定 12:40～13:00 トレーニングヨガ20		
	定 13:10～13:25 カラダ・うごく15		
13:30～14:15 バランス コーディネーション45 山口広美 (からだ改善)	定 13:30～13:45 adidasGYM&RUN15	13:00～14:00 成人スクール (初中級)	
14:25～15:05 エアロ40 山口広美 (シェイプアップ・体力アップ)	定 14:00～14:20 スライストレーニング20		
15:15～16:00 Group Fight 45 山中麻里絵 (シェイプアップ・体力アップ)		15:00～19:00 ジュニア スイミングスクール	
定 19:30～20:00 ステップ30 西野知香 (シェイプアップ・体力アップ)	定 19:40～19:55 カラダ・うごく15	19:30～20:30 成人スクール (初中級)	
定 20:15～21:15 Group Power 60 西野知香 (筋力アップ・スタイルアップ)	定 20:05～20:20 adidasGYM&RUN15		
	定 20:30～20:50 骨格リセットエクササイズ20		定 20:30～21:10 アクア40 川前幸子 (シェイプアップ・体力アップ)
定 he 21:25～22:05 ボディメイク ヨガ40 土居祥子 (柔軟性向上・スタイルアップ)	定 21:00～21:20 スライストレーニング20		

金 FRIDAY

3Fスタジオ	2Fジムファンクショナルエリア	大プール	小プール
10:15～10:30 おはようストレッチ15		10:25～10:55 水慣れ30	10:10～11:00 親子ベビー
10:35～11:15 エアロ40 松本直美 (シェイプアップ・体力アップ)	定 11:10～11:25 カラダ・うごく15	11:00～12:00 成人スクール (初級)	
11:25～12:15 エアロ50 松本直美 (シェイプアップ・体力アップ)	定 11:35～12:05 adidasGYM&RUN30		
12:25～13:10 バレトン45 西野知香 (スタイルアップ・からだ改善)	定 12:25～12:45 ストレッチポール®20	13:00～14:00 成人スクール (中上級)	
he 13:20～14:20 パワーヨガ60 滝川奈那 (柔軟性向上・スタイルアップ)	定 13:20～13:40 フレックスクッション20		
	定 13:50～14:10 KOBA☆トレ 初心者		
14:30～15:15 ZUMBA(45min) 前田真由美 (シェイプアップ・体力アップ)	定 14:25～14:45 骨格リセットエクササイズ20	定 14:10～14:50 アクア40 里見百合香 (シェイプアップ・体力アップ)	14:00～15:00 ジュニア スイミングスクール
15:25～16:10 かんたんジャズダンス45 前田真由美 (シェイプアップ・スタイルアップ)			
16:40～17:40 キッズ空手スクール (初級) 新極真		15:00～19:00 ジュニア スイミングスクール	
17:50～18:50 キッズ空手スクール (中級) 新極真			
定 19:05～19:50 Group Blast 45 土居祥子 (シェイプアップ・体力アップ)	定 19:20～19:40 ヨガストレッチ20		
	定 19:45～20:00 ウエストシェイプ15		
20:00～21:00 リトモス60 山口明子 (シェイプアップ・体力アップ)	定 20:15～20:35 ダンベルチューブ20		
	定 20:45～21:00 adidasGYM&RUN15		
21:10～21:55 Group Fight 45 高橋謙太朗 (シェイプアップ・体力アップ)			

土 SATURDAY

3Fスタジオ	2Fジムファンクショナルエリア	大プール	小プール
10:25～11:10 バランス コーディネーション45 佐藤理恵 (からだ改善)	定 11:00～11:20 スライストレーニング20	11:00～12:00 成人スクール (初中級)	10:10～11:00 親子ベビー
定 11:25～12:15 ステップ50 本間千尋 (シェイプアップ・体力アップ)	定 11:30～12:00 adidasGYM&RUN30		
定 12:30～13:30 Group Power 60 山中麻里絵 (筋力アップ・スタイルアップ)	定 12:10～12:30 KOBA☆トレ 初心者	定 12:05～12:55 ミットアクア50 佐藤理恵 (シェイプアップ・体力アップ)	
	定 12:35～13:05 腰痛予防ストレッチ30		
13:45～14:25 エアロ40 茂木まゆみ (シェイプアップ・体力アップ)	定 ¥ 13:30～14:30 特別スクール	13:00～19:00 ジュニア スイミングスクール	
定 14:40～15:25 Group Blast 45 小野晃太郎 (シェイプアップ・体力アップ)	定 14:45～15:00 カラダ・うごく15		
	定 15:15～15:30 adidasGYM&RUN15		
定 15:40～16:20 骨格リセットエクササイズ40 山中麻里絵 (スタイルアップ・からだ改善)	定 15:40～16:00 スライストレーニング20		
	定 16:05～16:25 ダンベルチューブ20		
定 16:35～17:20 Group Power 45 高橋謙太朗 (筋力アップ・スタイルアップ)	定 16:35～16:55 フレックスクッション20		
	定 17:00～17:15 カラダ・うごく15		
17:30～18:30 ヨガ60 松本みさお (柔軟性向上・スタイルアップ)	定 17:30～17:45 adidasGYM&RUN15		
	定 17:50～18:10 KOBA☆トレ 初心者		
18:40～19:25 Group Fight 45 山中麻里絵 (シェイプアップ・体力アップ)			

日 SUNDAY

3Fスタジオ	2Fジムファンクショナルエリア	大プール	小プール
10:20～11:00 エアロ40 高橋希 (シェイプアップ・体力アップ)			¥ 10:15～12:00 親子プール開放
11:10～12:00 ボディシェイプ50 高橋希 (シェイプアップ・体力アップ)	定 11:10～11:30 トレーニングヨガ20		
	定 11:40～12:00 KOBA☆トレ 初心者		
12:10～12:55 ZUMBA(45min) 誉田和江 (シェイプアップ・体力アップ)	定 12:10～12:25 カラダ・うごく15	¥ 12:00～12:45 セミパーソナル 溝田純	
	定 12:35～12:50 adidasGYM&RUN15		
13:05～13:50 Group Fight 45 佐野明日香 (シェイプアップ・体力アップ)	定 13:10～13:30 ヨガストレッチ20		
	定 13:35～13:55 トレーニングヨガ20		
定 14:00～14:45 Group Power 45 布澤英介 (筋力アップ・スタイルアップ)	定 14:10～14:30 骨格リセットエクササイズ20		
定 he 14:55～15:35 ボディメイク ヨガ40 土居祥子 (柔軟性向上・スタイルアップ)	定 15:00～15:15 ウエストシェイプ15	定 he 15:00～15:30 ミラクル アクア30 佐野明日香 (シェイプアップ・体力アップ)	
	定 15:25～15:45 スライストレーニング20		
定 15:45～16:30 Group Blast 45 土居祥子 (シェイプアップ・体力アップ)	定 15:50～16:20 カラダ・うごく30		
16:40～17:25 バレトン45 土居祥子 (スタイルアップ・からだ改善)	定 16:30～17:00 adidasGYM&RUN30		

定員制プログラムについて

スタジオ
ジムカウンターにてレッスン開始1時間前から札をお配りしております。
プール
プールカウンターにてレッスン開始1時間前から札をお配りしております。
ファンクショナルエリア
スペースの関係上、定員制となりますので、
レッスン開始1時間前からジムカウンターにて名簿をお出しします。

プログラム枠の表記について

スタジオプログラムについては
以下の表記を行っております。
二重枠：時間、又は担当変更しているプログラムです
太枠：プログラム変更、又は追加プログラムです
プログラムについて、ご不明な点はお気軽に
スタッフまでお問合せ下さい。