2017

GW PROGRAM SCHEDULE スポーツクラブ ルネサンス 水戸

プログラム スケジュール

4/29（土・祝）

スタジオ1
- 10:00～11:00 パワーヨガ60 岡田典子
- 11:15～12:00 Group Fight45 Mr.Miyagi
- 12:10～12:55 RPBエッセンス45 大澤幸恵
- 13:10～14:10 リトモス60 大澤幸恵
- 14:25～14:55 adidasGYM&RUN30 余多分綾子
- 15:10～16:10 Group Power60 KAI
- 16:30～17:30 第2弾！ U-JAM60（有料） 佐藤雅美
  - 米国 カリフォルニア サンノゼで生まれた、U－JAM。 ヒップホップ フレーバーの ダンスフィットネス♫♫

スタジオ2
- 10:30～11:00 カラダ・うごく30 小笠原道子
- 11:20～12:20 ヨガ60 岡田典子
- 12:35～13:05 ZUMBA(30min) 福田陽子
- 13:25～14:05 エアロ40 福田陽子
- 14:30～15:00 バレトン30 小林一美
- 15:20～16:00 美メディテーションヨガ40 余多分綾子
- 17:00～17:45 フラダンス45 石崎道恵

プール
- 10:30～11:00 水中 ウォーキング30 渡邉立樹
- 9:30～12:00 ジュニア スイミング スクール
- 13:00～19:00 ジュニア スイミングスクール
  - 指定カラーは、**Red**で。 派手に熱く 決めましょう★
  - 全曲に、トレーニング要素が たっぷり…!? みなさん！！ 気合を入れて！ **Let's Move!!**

4/30（日）

スタジオ1
- 10:10～11:00 エアロ50 川崎桃子
- 11:15～12:00 ZUMBA(45min) 川崎桃子
- 12:15～13:00 バレトン45 柏崎海
- 13:20～13:50 adidasGYM&RUN30 柏崎海
- 14:10～15:10 Group Power60 TAKU
- 15:25～16:10 Group Fight45 TAKU
- 16:25～17:25 ステップ60 赤松彩香

スタジオ2
- 11:15～11:55 ボディメイクヨガ40 大金広幸
- 14:00～14:15 カラダ・ほぐす15
- 14:25～14:40 カラダ・つくる15
- 14:50～15:20 うの・うごく30 Non stop 宇野
- 15:30～16:00 腰痛予防ストレッチ30 大金広幸
- 16:30～17:00 アロマッチボール30 小林一美
  - すっきり・さっぱりな 香りをお届けします＊ お楽しみあれ(^^)

プール
- 9:30～12:00 ジュニア スイミング スクール
- 13:00～14:00 成人 スイミング スクール
- 15:00～16:00 ジュニア スイミングスクール 体験会

5/2（火）

スタジオ1
- 10:10～11:10 ヨガ60 岡田典子
- 11:25～12:25 エアロ60 川崎桃子
- 12:40～13:10 adidasGYM&RUN30 余多分綾子
- 13:30～14:15 Group Fight45 MICHI with TAKU
- 14:35～15:20 ZUMBA(45min) 川崎桃子
- 15:35～16:25 ステップ40+α 福田陽子
  - ステップ40に慣れてきて、 次のレベルへ チャレンジしたい方は ぜひ！！
- 19:00～19:45 Group Power45 ～2015メモリーズ～ TAKU
- 20:00～21:00 エアロ60 増田亜紀子
  - あえての**通常通り**です。 いつも通りに 気合を入れて。 よろしくお願いします☺
- 21:15～22:00 RPBエッセンス45 大澤幸恵

スタジオ2
- 9:45～10:00 モーニングストレッチ15
- 10:20～10:50 足腰貯金運動30 江橋富美子
- 11:25～11:40 カラダ・つくる15
- 11:50～12:20 カラダ・うごく30 小林一美
- 12:35～13:15 ボディメイクヨガ40 大金広幸
- 13:30～14:15 バランス コーディネーション45 川崎桃子
- 14:40～15:20 アロマリラックス40 井上秋乃
- 19:05～19:50 バレトン45 赤松彩香
- 20:10～20:50 骨格リセット エクササイズ40 宮城裕亮
- 21:10～21:50 ボディメイクヨガ40 石崎道恵

プール
- 10:00～11:00 成人 スイミング スクール 初級
  - 10:00～10:30 水中 ウォーキング30 大野知子
  - 10:30 ～11:00 水慣れ30 大野知子
- 11:00～12:00 成人 スイミング スクール 中級 腰痛機能改善
  - 11:00～11:45 エンジョイ マスターズ45 （登録制）
- 12:10～13:00 親子ペビー スイミング
- 13:15～13:45 バランスアクア30 江橋富美子
  - 左右バランスを意識 してチャレンジ(^^)
- 13:50～14:20 クロール30 渡邉立樹
- 14:00～15:00 マスターズ 練習会 （登録制）
- 14:30～20:30 ジュニア スイミング スクール
- 19:30～20:30 成人 スイミング スクール
- 21:10～22:10 マスターズ練習会 （登録制）
  - ステップ台を使用して、 左右の筋力バランス向上を目的とします。 足首や股関節強化！ヘ(^o^)ノ
  - ボーナストラック スペシャル！ **Special！！**

5/3（水・祝）

スタジオ1
- 10:10～10:55 ZUMBA(45min) 戸田州子
- 11:10～12:00 エアロ50 戸田州子
- 12:10～13:10 ボディシェイプ60 飛田幸乃
- 13:25～14:05 エアロ40 飛田幸乃
- 14:20～15:05 パワーヨガ45 余多分綾子
- 15:20～16:20 Group Fight60 TAKU
  - 指定カラーは、 **Black**で。 クールにかっこよく！ 決めましょう★

スタジオ2
- 10:30～11:00 カラダ・うごく30 柏崎海
- 11:15～12:30 太極拳75 （武術） 町野智子
- 13:25～14:10 バレトン45 赤松彩香
- 14:25～14:55 adidasGYM&RUN30 柏崎海
- 15:25～16:05 アロマリラックス40 余多分綾子

プール
- 10:10～11:00 親子ペビー スイミング
- 10:00～10:45 ソフト スイミング45 鈴木いつか
- 11:00～12:00 成人 スイミング スクール 初級/中級
- 11:00～12:00 エンジョイ マスターズ 60 （登録制）
- 12:30～13:30 パーソナル レッスン
- 13:10～14:00 アクア50 石崎道恵
  - あの頃を 思い出して… 1時間。 エンジョイ ♡♡♡
- 14:30～18:30 ジュニア スイミング スクール

5/4（木・祝）

スタジオ1
- 10:00～11:00 バランス コーディネーション60 withマットサイエンス 川崎桃子
- 11:10～11:55 Group Power45 ～2013メモリーズ～ HIRO
- 12:10～13:00 ボディシェイプ50 福田陽子
- 13:20～14:20 ZUMBA(60min) YANZU with PEACH
- 14:30～15:15 Group Fight45 KAI
- 15:25～16:15 ステップ50 川崎桃子

スタジオ2
- 10:10～10:50 エアロ40 横山宏樹
- 11:00～11:45 フラダンス45 石崎道恵
- 12:30～13:00 腰痛予防ストレッチ30 小林一美
- 13:10～14:10 はじめての 太極拳60 （武術） 町野智子
- 14:25～14:55 カラダ・うごく30 大金広幸
- 15:10～15:50 ボディメイクヨガ40 茂木麻未

プール
- 10:10～11:00 親子ペビー スイミング
- 10:00～10:30 水中 ウォーキング30 寺門みどり
- 10:30 ～11:00 クロール30 寺門みどり
- 11:00～12:00 成人スイミング スクール 中級/上級
- 13:10～14:00 ミットアクア50 石崎道恵
  - 太極拳が初めての 方、もう一度基礎か ら見直したい方に オススメ★ 一話完結です。
- 14:00 ～14:50 エンジョイ マスターズ50 寺門みどり
- 14:30～18:30 ジュニア スイミング スクール
  - ウエスト**キュッ！** シェイプ**UP**☺

5/5（金・祝）

スタジオ1
- 10:00～10:50 エアロ50 江橋富美子
- 11:05～12:05 パワーヨガ60 岡田典子
- 12:25～12:55 adidasGYM&RUN30 小笠原道子
- 13:15～14:00 ヒップホップ45 松崎輝美
- 14:15～15:15 Group Power60 MIYAGI with KAI
- 15:30～16:15 パワーヨガ45 茂木麻未

スタジオ2
- 9:50～10:10 ストレッチポール20
- 10:20～10:50 カラダ・うごく30 宮城裕亮
- 11:15～11:45 足腰貯金運動30 江橋富美子
- 12:25～13:10 ウェーブリング セルフマッサージ45 岡田典子
- 13:20～14:05 バレトン45 小林一美
  - 仲良く… 楽しく… 熟く！！ **Let's Move! yeah!!**

プール
- 10:10～11:00 親子ペビー スイミング
- 10:00～10:45 ソフト スイミング45
- 11:00～12:00 成人 スイミング スクール 初級/中級
- 11:00～12:00 エンジョイ マスターズ 60 （登録制）
- 13:10～13:40 ミラクルアクア30 遠藤ひろみ
- 13:45～14:15 水慣れ30 渡邉立樹
- 14:30～18:30 ジュニア スイミング スクール
  - リングを使った、 セルフマッサージ。 GWの疲れを ぜひココで❤

このクラス チケットが必要です！開始30分前に3階ジムカウンターよりチケットを配布します。チケットをお持ちの上、ご参加下さい。

こちらのマークはイベントレッスンです。