スポーツクラブ＆サウナ スパ
ルネサンス 本駒込 24

基本タイムスケジュール

2026年1月1日～2026年3月31日

初心者にオススメ　中級者にオススメ　有料スクール　キッズスクール

月 MON

スタジオ1
- 9:15～10:15 コンディショニングスクール 芦田 圭子
- 10:30～11:15 リラックスヨガ ikuko
- 11:35～12:20 骨盤スリム 志賀 真澄
- 12:50～13:35 ヨガ 志賀 真澄
- 14:10～14:55 ボディリセット 朝平 正美
- 15:15～16:00 KaQiLa 井上 千枝
- 16:20～17:05 BODYBALANCE SACHIE
- 17:20～18:20 【キッズ】KIDSFIT
- 19:20～19:50 UBOUND 落合 椋
- 20:15～21:00 BODYCOMBAT 落合 椋

スタジオ2
- 10:20～11:05 リフレッシュムーブ 關塚 聖子
- 11:20～11:50 ベーシックエアロ 關塚 聖子
- 13:00～13:45 チャレンジエアロ 本間 友暁
- 14:05～14:50 チャレンジステップ 井上 千枝
- 15:20～16:05 ピラティス 朝平 正美
- 16:25～17:10 BODYPUMP 中園 智英
- 19:15～20:00 リラックスヨガ 西山 美奈子
- 20:20～21:05 ヨガ 西山 美奈子
- 21:20～21:50 BODYPUMP 落合 椋

スタジオS
- 10:00～10:30 【文京区シニア】介護予防教室
- 12:35～13:20 ホットリラックスヨガ 朝平 正美
- 14:00～15:00 TRY nations Lv.1 コーチ
- 19:30～20:30 TRY nations Lv.2 コーチ

プール
- 9:20～9:50 ボディバランスアクア 木山 拓郎
- 10:00～10:45 アクア 木山 拓郎
- 11:15～12:15 成人スクール 初級 松田 稜
- 14:45～15:15 アクア 浜田 ヒロユキ
- 15:20～19:05 【キッズ】スイミングスクール

火 TUE

スタジオ1
- 9:20～10:05 骨盤スリム CHIHIRO
- 10:25～11:10 気功 山本 伸吾
- 11:30～12:15 リラックスヨガ 福島 正
- 12:45～13:30 ベリーダンス Parwanaフミ
- 13:50～14:35 フリースタイルダンス Kissa
- 15:00～15:45 フラダンス 千葉 実苗
- 16:40～17:40 【キッズ】ダンス
- 18:30～19:15 ヨガ 大宅 菜穂
- 19:45～20:15 ベーシックステップ 天内 智子
- 20:15～21:00 チャレンジエアロ 山口 遼

スタジオ2
- 9:25～10:10 ピラティス 鈴木 憲
- 10:50～11:20 レギュラーステップ 平野 慶真
- 11:40～12:25 チャレンジエアロ 平野 慶真
- 13:50～14:35 BODYCOMBAT 片山 嘉人
- 14:55～15:40 BODYBALANCE ワン ヤン
- 16:00～16:45 リラックスヨガ 梅澤 洋子
- 19:10～19:55 ZUMBA Macky
- 20:10～20:55 ピラティス 河瀬 和美
- 21:10～21:55 骨盤スリム 河瀬 和美

スタジオS
- 11:00～12:00 TRY nations Lv.2 コーチ
- 12:30～13:15 ヨガ mari
- 13:35～14:20 リラックスヨガ mari
- 15:30～16:30 【キッズ】ダンス
- 18:40～19:10 リフレッシュムーブ 天内 智子
- 19:35～20:20 リラックスヨガ 大宅 菜穂
- 20:30～21:30 TRY nations Lv.2 コーチ

プール
- 9:30～10:00 水中ウォーキング 百瀬 佳美
- 10:10～10:55 アクア 百瀬 佳美
- 13:00～14:00 エンジョイマスターズ 鈴木 ともみ ※マスターズ登録が必要
- 15:20～19:05 【キッズ】スイミングスクール
- 19:30～20:30 成人スクール 中級 浅染 健介

木 THU

スタジオ1
- 9:30～10:15 ピラティス 小嶋 きよみ
- 10:45～11:30 バレエ 山ノ内 優里
- 11:50～12:35 ヴァリエーションスクール 山ノ内 優里
- 13:00～13:45 ピラティス 鈴木 憲
- 14:10～14:55 太極拳 大畑 美和
- 15:15～16:00 RITMOS 飯沼 よしみ
- 16:15～16:45 シェイプエアロ 飯沼 よしみ
- 19:00～19:45 リラックスヨガ 天内 智子
- 20:05～20:50 HIPHOP 南 健太朗
- 21:20～22:05 RITMOS 中川 正博

スタジオ2
- 9:25～10:10 ベーシックエアロ 櫻井 由香
- 10:30～11:15 チャレンジエアロ 櫻井 由香
- 11:35～12:05 シェイプエアロ 斎藤 美千代
- 12:25～13:10 レギュラーエアロ 斎藤 美千代
- 13:25～13:55 チャレンジステップ 斎藤 美千代
- 14:15～15:00 チャレンジエアロ 本間 友暁
- 15:16～16:00 BODYBALANCE 山口 隆弘
- 16:15～17:00 バレトン 山口 隆弘
- 19:15～20:00 チャレンジステップ 金濱 聡美
- 20:15～21:00 チャレンジエアロ 金濱 聡美
- 21:20～22:05 BODYCOMBAT 杉山 嵩憲

スタジオS
- 11:00～11:45 ホットリラックスヨガ 西山 美奈子
- 12:10～12:55 ホットヨガ 西山 美奈子
- 16:10～16:25 リセットポール
- 20:05～20:50 ヨガ 天内 智子

プール
- 11:00～11:30 水中ウォーキング 小嶋 きよみ
- 11:40～12:10 アクア 小嶋 きよみ
- 13:00～14:00 成人スクール 初級 松田 稜
- 19:45～20:30 アクア 浜田 ヒロユキ

金 FRI

スタジオ1
- 9:20～10:05 フラダンス ゆかこ
- 10:50～11:20 呼吸(コア)トレーニング 芦田 圭子
- 11:05～11:50 リフレッシュムーブ 芦田 圭子
- 12:15～13:00 UBOUND 久野 翔利
- 13:10～13:55 ベリーダンス ワン ヤン
- 14:10～14:55 サルサシャイン 中井 麻紀子
- 15:15～16:00 ヨガ yuki
- 19:15～20:00 BODYBALANCE 齊藤 ひとみ
- 20:20～20:50 UBOUND 落合 椋
- 21:15～22:00 ヨガ ume

スタジオ2
- 9:20～10:05 ヨガ Ikuko
- 10:20～10:50 ベーシックエアロ 井上 千枝
- 11:10～11:55 チャレンジエアロ 井上 千枝
- 12:15～13:00 BODYSTEP 高木 智子
- 13:15～14:00 BODYCOMBAT 高木 智子
- 14:20～15:05 RITMOS Yuu
- 15:30～16:15 ZUMBA 山田 さとみ
- 16:35～17:05 ストレッチ 山田 さとみ
- 20:10～20:55 チャレンジステップ 吉岡 知美
- 21:15～22:00 BODYPUMP 落合 椋

スタジオS
- 10:00～11:30 【文京区シニア】介護予防教室
- 12:00～13:00 TRY nations Lv.2 コーチ
- 14:20～15:05 リラックスヨガ 恩田好子
- 19:25～19:40 HEAT-HIIT
- 20:10～20:55 リラックスヨガ ume

プール
- 9:20～9:50 水中ウォーキング 木山 拓郎
- 10:00～10:30 アクア 木山 拓郎
- 14:30～15:15 アクア 中野渡 快人
- 15:20～19:05 【キッズ】スイミングスクール

土 SAT

スタジオ1
- 8:20～9:20 【キッズ】ダンス
- 9:30～10:30 【キッズ】ダンス
- 10:50～11:35 ヨガ mari
- 11:50～12:35 UBOUND 久野 翔利
- 12:55～13:40 太極拳 大畑 美和
- 14:00～14:45 リラックスヨガ 内村 すま子
- 15:10～16:10 【キッズ】KIDSFIT
- 16:30～17:15 【女性限定】うららかヨガ 西山 美奈子
- 17:35～18:20 リフレッシュムーブ 西山 美奈子
- 18:30～19:15 LESMILLS DANCE 阿部 暁都
- 19:35～20:20 BODYCOMBAT 阿部 暁都

スタジオ2
- 10:40～11:25 ベーシックエアロ 宮川 真希
- 11:45～12:30 ストレッチ 宮川 真希
- 12:50～13:35 BODYBALANCE SACHIE
- 13:55～14:40 バーチャルボクシング 茂呂 一雄
- 15:00～15:45 ZUMBA 清水 枝里子
- 16:15～17:00 BODYPUMP 元吉 香織
- 17:25～18:10 チャレンジエアロ 阿部 暁都

スタジオS
- 12:00～12:45 ホットリラックスヨガ mari
- 15:15～16:00 ホットヨガ 西山 美奈子
- 17:00～18:00 TRY nations Lv.1 コーチ

プール
- 9:20～11:50 【キッズ】スイミングスクール
- 12:00～13:00 成人スクール 中級 浅染 健介
- 13:10～13:40 水中ウォーキング 木山 拓郎
- 13:50～14:35 アクア 木山 拓郎

日 SUN

スタジオ1
- 10:30～11:15 RITMOS tomo
- 11:30～12:15 チャレンジエアロ 高橋 晃一
- 12:30～13:15 BODYCOMBAT 元吉 香織
- 13:40～14:25 リラックスヨガ 横溝 恵子
- 14:45～15:30 UBOUND 澤田 好広
- 16:05～16:50 リラックスヨガ 杉山 一三
- 17:20～18:05 バレエ Lenn

スタジオ2
- 10:30～11:00 ベーシックエアロ 朝平 正美
- 11:20～12:05 シェイプステップ 朝平 正美
- 12:35～13:20 チャレンジステップ 高橋 晃一
- 13:40～14:25 BODYPUMP 島田 陽奈
- 14:55～15:40 ZUMBA 宮本 ひろみ
- 16:00～16:45 LESMILLS DANCE Lenn
- 17:10～17:55 骨盤スリム 杉山 一三

スタジオS
- 12:35～13:20 ホットヨガ 朝平 正美
- 14:35～14:50 リセットポール
- 15:45～16:00 HEAT-HIIT

プール
- 7:20～11:50 【キッズ】スイミングスクール
- 12:00～13:00 成人スクール 上級 梅澤 充
- 13:00～14:00 エンジョイマスターズ 鈴木 ともみ ※マスターズ登録が必要
- 14:30～15:20 【キッズ】スイミングスクール

レッスン代行情報

こちらの二次元コードを読み込み
ご確認ください。