

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 川口				基本タイムスケジュール				2025年12月～2026年3月				初心者におススメ			中級者におススメ			有料スクール			ジュニアスクール		
火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN													
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00																							
9:30																							
10:00	ヨガ 9:40～10:25 阿部 恭子		水中ウォーキング 9:50～10:20 高木 智子																				
10:30																							
11:00	ベージュエアロ 10:45～11:15 佐藤 佑子																						
11:30																							
12:00	BODYCOMBAT 11:35～12:05 高木 智子																						
12:30	UBOUND 12:25～12:55 久野 雅利																						
13:00																							
13:30	ストレッチ 13:10～13:55 井上 由紀子																						
14:00																							
14:30	太極拳 14:10～14:55 池田 一史																						
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00	ジュニアスクール チアダンス 16:35～17:35																						
17:30																							
18:00	ジュニアスクール チアダンス 17:40～18:40																						
18:30																							
19:00																							
19:30																							
20:00	レギュラーエアロ 19:30～20:15 市川 紀江																						
20:30																							
21:00	ヨガ 20:30～21:15 市川 紀江																						
21:30																							
22:00																							
22:30																							
23:00																							

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

