スポーツクラブ＆サウナスパ
ルネサンス 南大沢

基本タイムスケジュール 2026年2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	スタジオ2	プール
リラックスヨガ 10:20～11:05 佐藤 裕美	【有料】健康増進スクール 膝痛 らくらく体操 10:15～11:15 スタッフ	ジュニアスイミングスクール 10:15～11:15
ZUMBA® 11:20～12:05 ビルナ	BODYSTEP 11:30～12:00 古川 舞	【有料】成人スクール（中級） 11:15～12:15 小俣 泉
ベーシックエアロ 12:20～13:05 井田 章子	ヨガ 12:25～13:10 蔵田 千裕	水中ウォーキング 12:35～13:05 小室 美帆
太極拳 13:25～14:10 大久保 朋美	ベリーダンス 13:25～14:10 蔵田 千裕	アクア 13:15～13:45 小室 美帆
バレエ 14:40～15:10 沼口 賢一	【有料】カラダ整え道場 14:30～15:30 高崎 玲子	ジュニアスイミングスクール 14:55～18:40
バレエ 15:25～16:10 沼口 賢一		
レギュラーエアロ 19:45～20:30 小東 勇太	【有料】ヨガ 20:00～21:00 Hiromi	
ZUMBA® 20:45～21:30 小東 勇太	ヨガ 21:15～22:00 Hiromi	

火 TUE

スタジオ1	スタジオ2	プール
リラックスヨガ 10:15～11:00 榎 今日子	シェイプエアロ 10:20～11:05 櫛引 晶子	
RITMOS 11:20～12:05 SAYO	リフレッシュムーブ 11:20～12:05 櫛引 晶子	
リラックスヨガ 12:20～13:05 YO-KO	BODYCOMBAT 12:30～13:00 上原 ゆかり	水中ウォーキング 12:30～13:00 櫛引 晶子
プチボール エクササイズ 13:20～14:05 山本 奈美子	らくトレ 13:30～13:45	アクア 13:10～13:40 櫛引 晶子
ZUMBA® 14:20～15:05 留加		
オリジナル エアロダンス&トレーニング 15:25～16:10 山本 奈美子	キッズダンス 年中～小3 15:20～16:20	ジュニアスイミングスクール 14:55～19:35
キッズダンス 小2～小6 16:30～17:30	カワイ体育教室 年少～年長 16:30～17:15	
キッズダンス 小2～小6 17:40～18:40	カワイ体育教室 小学生 17:20～18:20	
バレエ 19:00～19:30 栗原 海音	カワイ体育教室 小学生 18:25～19:25	
バレエ 19:45～20:30 栗原 海音	BODYPUMP 20:00～20:30 藤澤 聖弥	
【有料】バレエ バリエーション 20:40～21:10 栗原 海音	フリースタイルダンス 20:45～21:30 木谷 将紀	

木 THU

スタジオ1	スタジオ2	プール
RITMOS 10:30～11:15 AKO	太極拳 10:30～11:15 長谷川 恵津子	
レギュラーエアロ 11:35～12:20 高木 裕子	BODYPUMP 11:35～12:20 兒玉 奈津美	ジュニアスイミングスクール 11:15～12:15
ピラティス 12:55～13:40 奥 明代	チャレンジエアロ 12:40～13:25 高木 裕子	
骨盤スリム 14:00～14:45 加藤 早莉	BODYCOMBAT 13:55～14:40 上原 ゆかり	クロールベーシック 14:25～14:55 金子 智一
ヨガ 15:00～15:45 加藤 早莉		
キッズダンス 年中～小3 16:30～17:30		ジュニアスイミングスクール 14:55～18:40
キッズダンス 小2～小6 17:40～18:40		
	キッズダンス 小5～中3 18:55～19:55	
BODYSTEP 19:40～20:25 Hiromi		【有料】成人スクール（上級） 20:05～21:05 石橋 祐樹
BODYCOMBAT 20:45～21:30 芳賀 詩織	ヨガ 20:40～21:25 Hiromi	

金 FRY

スタジオ1	スタジオ2	プール
ヨガ 10:30～11:15 窪田 みゆき	【有料】太極拳 10:15～11:15 長谷川 恵津子	【有料】成人スクール（初級） 11:00～12:00 岡野 洸太
レギュラーステップ 11:35～12:05 武田 知子	BODY BALANCE 11:55～12:40 古川 舞	【有料】成人スクール（初心者） 12:10～13:10 岡野 洸太
レギュラーエアロ 12:20～12:50 武田 知子		
ZUMBA® 13:05～13:50 高橋 真喜	ピラティス 13:05～13:50 奥 明代	水中ウォーキング 13:45～14:15 関口 潤
ピラティス 14:10～14:55 奥 明代	リセットポール 14:05～14:20	アクア 14:25～14:55 関口 潤
リラックスヨガ 19:40～20:25 清水 枝里子	RITMOS 19:40～20:25 山口 けいこ	
ZUMBA® 20:40～21:25 Achico	レズミルズ 通常わりレッスン 20:45～21:15 スタッフ	

土 SAT

スタジオ1	スタジオ2	プール
	キッズ空手 年中～小6 9:00～10:00	
バレエ 10:25～11:10 櫛引 晶子	ベーシックエアロ 10:30～11:00 菅田 和江	ジュニアスイミングスクール 7:50～16:30
シェイプステップ 11:30～12:15 櫛引 晶子	リラックスヨガ 11:25～12:10 YO-KO	
ZUMBA® 12:35～13:20 櫛引 晶子	BODY BALANCE 12:30～13:15 古川 舞	
BODYPUMP 13:40～14:25 古川 舞		
BODYCOMBAT 14:45～15:30 上原 ゆかり	キッズダンス 小1～小6 14:40～15:40	
キッズダンス 小5～中3 16:10～17:10	HIP HOP 16:00～16:45 Kissa	
	フリースタイルダンス 17:05～17:50 Kissa	

日 SUN

スタジオ1	スタジオ2	プール
ヨガ 10:30～11:15 清水 枝里子		ジュニアスイミングスクール 7:50～12:20
BODYPUMP 11:35～12:20 藤澤 聖弥	【有料】HIP HOP SCHOOL 11:30～12:30 MARIKA	
BODYCOMBAT 12:45～13:30 Akiho	HIP HOP 12:45～13:30 MARIKA	【有料】成人スクール（上級） 12:40～13:40 坂口 智悟
骨盤スリム 13:45～14:30 小室 美帆	BODYATTACK 13:50～14:35 Akiho	
ヨガ 15:00～15:45 村井 さちこ	リセットポール 15:00～15:15	アクアシェイプ 14:45～15:30 小室 美帆
	ZUMBA® 15:30～16:15 AIRI	
レギュラーエアロ 16:10～16:55 高木 裕子		ジュニアスイミングスクール 15:30～18:00
チャレンジエアロ 17:15～18:00 高木 裕子		

レッスン代行情報

こちらからご確認ください