スポーツクラブ＆サウナ スパ
ルネサンス　戸塚

特別タイムスケジュール　2026年3月1日～3月31日

LES MILLS特別レッスン ／ 初心者にオススメ ／ 中級者にオススメ ／ 有料スクール ／ ジュニアスクール

月 MON

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール
レギュラーエアロ 9:35～10:20 緑川　五月	ヨガ 9:30～10:15 坂野　未来			ジュニアスイミング 10:15～12:00
ベーシックエアロ 10:35～11:05 緑川　五月	ストレッチ 10:30～11:00 馬場　恵里奈			
シェイプエアロ 11:20～12:05 馬場　恵里奈	リフレッシュムーブ 11:15～12:00 手塚　ちづる			
BODYCOMBAT 12:25～13:25 西村　健	ピラティス 12:15～13:00 手塚　ちづる			スイム多種目 12:15～12:45 金子　聡美
BODYBALANCE 13:40～14:25 西村　健	ベリーダンス 13:40～14:25 wakako			【登録制】成人スイミングスクール（初級） 13:45～14:45 金子　聡美
ZUMBA® 14:50～15:35 miku	バレエ 15:00～15:30 中畑　綾香			
ベーシックエアロ 15:50～16:35 Idumi	バレエ 15:45～16:30 中畑　綾香			ジュニアスイミング 15:30～18:30
		ジュニア空手 トゥシューズ 17:30～20:15		
BODYPUMP 19:05～19:50 樹山　由佳里				【登録制】成人スイミングスクール（初級） 19:00～20:00 天野　隼輔
RITMOS 20:10～20:55 NORI	ヨガ 20:05～20:50 あきこ			スイム多種目 20:10～20:40 神保　颯太郎
フリースタイルダンス 21:15～22:00 KEMA		【登録制】TRYnations Team Training Level 1 20:45～21:45		

火 TUE

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール
ベーシックエアロ 9:30～10:15 中野渡　快人	ボディリセット 9:50～10:20 高橋　美穂			
ボディリセット 10:50～11:35 高橋　美穂	チャレンジステップ 10:40～11:25 小東　勇太			アクア 10:30～11:15 中野渡　快人
ZUMBA® 11:55～12:40 叶　朝羽	チャレンジエアロ 11:45～12:30 小東　勇太		シェイプシリーズ 12:15～12:30	
BODYBALANCE 13:00～13:45 築花　かをり	レギュラーステップ 12:50～13:20 小東　勇太			
RITMOS 14:05～14:50 右田　かおり	ヨガ 14:10～14:55 MARI			
LESMILLS DANCE 15:10～15:55 犬童　祐花				
	【登録制】HIPHOP R&B 16:30～17:30 Angelo			
ボディリセット 18:25～18:55 手塚　ちづる		【登録制】TRYnations Team Training Level 1 18:15～19:15		
シェイプ エアロ 19:10～19:55 手塚　ちづる	お腹シェイプ 19:00～19:15	【登録制】TRYnations Team Training Level 2 19:30～20:30		
BODYBALANCE 20:20～20:50 堀竜　愛美	HEAT-HIIT 19:35～19:50			
BODYPUMP 21:15～22:15 松下　哲也	HIPHOP 20:35～21:05 MARIKA			
	HIPHOP 21:15～22:00 MARIKA			

木 THU

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール
楊名時太極拳 9:45～10:30 矢部　悦子				
骨盤スリム 10:45～11:30 矢部　悦子	ベーシックエアロ 10:30～11:15 三井　恵子	【登録制】フリースタイルJAZZ 10:30～11:30 elKo	シェイプシリーズ 10:45～11:00	
ヨガ 11:45～12:30 三井　恵子	サルサシャイン 11:45～12:30 中井　麻紀子			水中ウォーキング 11:30～12:00 関口　潤
				アクア 12:15～12:45 関口　潤
チャレンジエアロ 13:05～13:50 岡田　友己	リラックスヨガ 12:55～13:40 三井　恵子			スイム多種目 13:05～13:35 金子　聡美
チャレンジステップ 14:10～14:55 岡田　友己	HIPHOP 14:15～15:00 MARIKA			【登録制】成人スイミングスクール（初級） 13:45～14:45 金子　聡美
HIPHOP 15:15～15:45 MARIKA		ジュニアバレエ トゥシューズ 15:00～18:50		ジュニアスイミング 15:30～18:30
ジュニア空手 17:30～18:30	バレエ 18:05～18:35 岩崎　緑			
リラックスヨガ 18:55～19:40 あきこ	バレエ 18:55～19:40 岩崎　緑	HEAT-HIIT 19:15～19:30		【登録制】成人スイミングスクール（初級） 19:00～20:00 天野　隼輔
BODYCOMBAT 20:00～20:45 服部　朋晃	ヨガ 20:00～20:45 あきこ	【登録制】バレエ トゥシューズ 20:05～21:20 岩崎　緑		
BODYATTACK 21:00～21:45 服部　朋晃				

金 FRI

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール
ベーシックエアロ 9:55～10:25 宮川　真希	リラックスヨガ 09:35～10:20 あきこ			ジュニアスイミング 10:15～12:00
リフレッシュムーブ 10:45～11:30 河瀬　和美	ベーシックエアロ 11:00～11:30 宮川　真希	【登録制】TRYnations Team Training Level 1 11:00～12:00		
ピラティス 11:50～12:35 石塚　正人	ストレッチ 12:00～12:30 宮川　真希			
ヨガ 12:55～13:40 宮川　真希	フラダンス 12:55～13:40 吉田　千恵子			アクア 13:50～14:35 菅　麻以
BODYCOMBAT 14:00～14:30 松下　哲也	タヒチアンダンス 14:00～14:45 Tsubaki			
	リラックスヨガ 15:15～16:00 三富　三紀			
	ジュニアチアダンス 16:25～18:35			ジュニアスイミング 15:30～18:30
ZUMBA® 18:50～19:35 春日　康友	BODYBALANCE 19:00～19:45 木村　洸介	ジュニアチアダンス 18:45～19:45		
UBOUND 20:00～20:30 横溝　哲也		【登録制】TRYnations Team Training Level 2 20:15～21:15		

土 SAT

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール
リラックスヨガ 10:00～10:45 三井　恵子	肩・二の腕シェイプ 10:00～10:15	ジュニア空手 バレエ チアダンス ダンス 09:10～18:30		ジュニアスイミング 9:10～18:30
	お腹シェイプ 10:30～10:45			
ベーシックエアロ 11:05～11:50 三井　恵子	ヨガ 11:05～11:50 MARI			
UBOUND 12:10～12:40 木村　洸介	ダンスフィットネス 12:10～12:55 KEMA			
BODYSTEP 13:10～13:55 植口　舞	HIPHOP 13:15～14:00 KEMA			
BODYCOMBAT 14:15～15:00 植口　舞	フラダンス 14:30～15:15 菊井　典子			
RITMOS 15:30～16:15 NORI	ベーシックステップ 15:45～16:15 斎藤　美千代			
ベーシックエアロ 16:35～17:20 斎藤　美千代				
ヨガ 17:40～18:25 あきこ				

日 SUN

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール
				ジュニアスイミング 9:00～10:00
ベーシックエアロ 10:00～10:45 手塚　ちづる	ヨガ 9:45～10:30 鈴木　映子			
骨盤スリム 11:05～11:50 手塚　ちづる	レギュラーエアロ 11:05～11:50 Idumi	【事前申込制】姿勢改善エクササイズ 10:25～11:25 山本　薫		
				スイム多種目 11:25～11:55 天野　隼輔
ZUMBA® 12:05～12:50 Idumi	チャレンジエアロ 12:10～12:55 手塚　ちづる	【登録制】TRYnations Team Training Level 1 12:15～13:15		
UBOUND 13:15～14:00 山田　洋史	バレエ 13:35～14:05 ラコーナ	【登録制】TRYnations Team Training Level 2 13:30～14:30		ジュニアスイミング 12：15～15:15
RITMOS 14:20～15:05 AZU	バレエ 14:20～15:05 ラコーナ			
BODYCOMBAT 15:30～16:30 TAKUYA	ヨガ 15:30～16:15 深澤　和愛	【登録制】バレエスキルアップ 15:30～16:30 ラコーナ		
BODYATTACK 16:50～17:50 TAKUYA				

※ レッスン予約開始時間について

以下レッスンは予約開始時間が異なりますので
ご注意ください

レッスン名	レッスン時間	予約開始時間
BODYCOMBAT	15:30~16:30	18:15
BODYATTACK	16:50~17:50	18:00

※2 週間前予約に変わりはございません

シェイプシリーズ

短い時間で、**お腹　肩・二の腕　お尻**をトレーニング
シンプルな動作でターゲット部位に
様々な刺激をあたえます

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