

# 2026年3/20 (金・祝) タイムスケジュール

※水中ウォーキング以外の全てのプログラムが定員制および予約制となっております。  
 ※レッスン開始15分前に空き枠があれば、当日ご参加いただけます。

● …黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
 ￥ …有料プログラム

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

3/20 金曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
		8:45~9:45 Jr短期スイミング
9:30~10:15 太極拳 秋山 瑛子		9:50~10:50 親子ベビースイミング
10:30~11:15 LESMILLS DANCE45 SUGAR	10:25~11:10 【女性限定】うららかヨガ 原 ももこ	11:00~12:00 成人スイミングスクール 福田・中村
11:35~12:20 リラックスヨガ 松山 泰子		12:10~12:40 スイムトレーニング 福田 美穂
12:40~13:25 チャレンジエアロ 松山 泰子		12:50~13:20 水中ウォーキング 原 ももこ
13:45~14:30 フリースタイルダンス 中道 麻里	13:40~14:25 BODYBALANCE45 廣瀬 朋子	13:30~14:00 アクア 原 ももこ
14:45~15:30 BODYCOMBAT45 下村 和弘・SUGAR		
16:10~17:10 キッズJDACダンススクール 出口ともよ		15:15~16:30 ジュニアスイミングスクール 1・2コース
17:20~18:20 キッズJDACダンススクール 出口ともよ		16:30~18:30 ジュニアスイミングスクール 1~3コース
		18:30~19:30 ジュニアスイミングスクール 1・2コース

## スポーツクラブ ルネサンス 江坂

◆営業時間  
 【月~金】通常9:00~23:00 / セルフ23:00~9:00  
 【休館日】火曜23:00~木曜9:00  
 【土日祝】通常 9:00~20:00 / セルフ20:00~9:00