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 2026年4月～2026年6月

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

火 TUE

時間	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 巻子		水中ウォーキング 9:50～10:20 高木 智子
10:30			アクア 10:30～11:00 高木 智子
11:00	ベーシックエアロ 10:45～11:15 佐藤 佑子		
11:30			スイミングスクール 11:10～12:10
12:00	Group Fight 11:35～12:05 落合 様		ジュニアスクール スイミング 11:10～12:00
12:30	UBOUND 12:25～12:55 落合 様		
13:00			
13:30	ストレッチ 13:10～13:55 井上 由紀子		スイミングスクール 13:00～14:00
14:00			
14:30	太極拳 14:10～14:55 池田 一史	ジャズ 14:10～14:55 井上 由紀子	
15:00			ジュニアスクール スイミング 14:30～15:20
15:30	卓球 15:15～16:15	太極拳スクール 15:10～15:55 池田 一史	
16:00			ジュニアスクール スイミング 15:30～16:30
16:30	ジュニアスクール チアダンス 16:35～17:35	ジュニアスクール バレエ 16:20～17:20	ジュニアスクール スイミング 16:35～17:35
17:00			
17:30	ジュニアスクール チアダンス 17:40～18:40	ジュニアスクール バレエ 17:30～18:05	ジュニアスクール スイミング 17:40～18:40
18:00			
18:30			
19:00			ジュニアスクール スイミング 18:45～19:45
19:30	レギュラーエアロ 19:30～20:15 市川 紀江		
20:00			スイミングスクール 19:50～20:50
20:30	ヨガ 20:30～21:15 市川 紀江		
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

水 WED

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	ベーシックエアロ 9:45～10:15 あい		
10:00			
10:30	ベーシックステップ 10:30～11:00 あい		アクアシェイプ ミット 10:30～11:00 浜田 ヒロユキ
11:00			
11:30	ヨガ 11:15～12:00 Kumeil	Essential Pilates 11:15～12:00 スタッフ	
12:00			
12:30	Group Centergy 12:15～13:00 阿部 巻子		
13:00			
13:30	HEAT-HIIT 13:15～13:30		
	お腹シェイプ 13:35～13:50		
14:00			
14:30	【時間変出】 ZUMBA 14:10～14:55 星奈		
15:00			
15:30	リセットポール 15:10～15:25		
16:00	卓球 16:00～17:00		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	チャレンジエアロ 19:00～19:45 久保田 温郎		
19:30			
20:00	UBOUND 20:05～20:35 村上 都弥		
20:30			
21:00	Group Fight 20:55～21:40 田邊 拓也		
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

木 THU

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	リラックスヨガ 9:20～10:05 清水 茜		
10:00			
10:30	骨盤スリム 10:20～10:50 河原 和美		
11:00			
11:30	シェイプステップ 11:10～11:40 河原 和美		スイミングスクール 11:10～12:10
12:00			ジュニアスクール スイミング 11:10～12:00
12:30	ピラティス 11:55～12:40 安田 樹里	HIP HOP 12:00～12:45 金子 まり子	
13:00			
13:30	レギュラーエアロ 13:05～13:35 小野 京子	Essential Pilates 13:05～13:50 スタッフ	アクア 13:00～13:45 安田 樹里
14:00			
14:30	チャレンジステップ 13:55～14:40 小野 京子		
15:00			
15:30	トータルシェイプ 15:00 ～15:45 高橋 厚子		
16:00			ジュニアスクール スイミング 15:30～16:30
16:30	ジュニアスクール 空手 16:25～17:25	ジュニアスクール キックボクシング 16:35～17:35	ジュニアスクール スイミング 16:35～17:35
17:00			
17:30	ジュニアスクール 空手 17:30～18:30	ジュニアスクール キックボクシング 17:40～18:40	ジュニアスクール スイミング 17:40～18:40
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	Group Power 19:40～20:25 米屋 知香	Essential Pilates 19:40～20:25 スタッフ	
20:00			スイミングスクール 19:50～20:50
20:30			
21:00	Group Centergy 20:45～21:30 米屋 知香		
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

金 FRI

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	ベーシックエアロ 9:45～10:30 櫻井 由香		水中ウォーキング 10:00～10:30 小嶋 きよみ
10:00			
10:30			アクア 10:35～11:05 小嶋 きよみ
11:00	チャレンジエアロ 10:45～11:30 櫻井 由香		
11:30			スイミングスクール 11:10～12:10
12:00	リラックスヨガ 11:45～12:30 梅澤 洋子		
12:30			
13:00	フラダンス 12:50～13:35 千葉 実苗		
13:30			
14:00	Essential Pilates 13:50～14:35 MAKO	HEAT-HIIT 14:00～14:15	
14:30		リセットポール 14:20～14:35	
15:00	ZUMBA 14:50～15:35 末金 亜弓		
15:30			
16:00			ジュニアスクール スイミング 15:30～16:30
16:30	ジュニアスクール 体操 16:35～17:35		ジュニアスクール スイミング 16:35～17:35
17:00			
17:30	ジュニアスクール 体操 17:40～18:40		ジュニアスクール スイミング 17:40～18:40
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	Group Fight 19:25～19:55 目黒 俊裕		
20:00	UBOUND 20:15～20:45 スタッフ	バレエ 20:00～20:45 安達 千華	スイミングスクール 19:50～20:50
20:30			
21:00		スキルアップバレエ 20:55～21:25 安達 千華	
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

土 SAT

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00	ジュニアスクール チアダンス 8:50～9:50		ジュニアスクール スイミング 8:30～9:30
9:30			ジュニアスクール スイミング 9:35～10:35
10:00	ベーシックエアロ 10:15～10:45 井上 千枝	ジュニアスクール チアダンス 10:00～11:00	
10:30			
11:00	ベーシックステップ 11:05～11:35 井上 千枝		ジュニアスクール スイミング 10:40～11:40
11:30		ジュニアスクール チアダンス 11:10～12:10	
12:00	リラックスヨガ 11:55～12:40 清水 茜		スイミングスクール 11:50～12:50
12:30			
13:00	Group Fight 13:10～13:55 田邊 拓也	バレエ 13:10～13:55 檜山 美穂	ジュニアスクール スイミング 13:15～14:05
13:30			
14:00	UBOUND 14:15～15:00 村上 都弥	バレエ 14:10～14:40 檜山 美穂	ジュニアスクール スイミング 14:15～15:15 14:20～15:10
14:30			
15:00			
15:30	チャレンジエアロ 15:30～16:15 shi-ba		
16:00			ジュニアスクール スイミング 15:30～16:30
16:30	ピラティス 16:35～17:20 shi-ba	ジュニアスクール テーマパークダンス 16:35～17:35	ジュニアスクール スイミング 16:35～17:35
17:00			
17:30			
18:00		ジュニアスクール テーマパークダンス 17:40～18:40	ジュニアスクール スイミング 17:40～18:40
18:30			
19:00			ジュニアスクール スイミング 18:45～19:45
19:30			
20:00			スイミングスクール 19:50～20:50
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

日 SUN

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			ジュニアスクール スイミング 8:30～9:30
9:30			
10:00	ボディリセット 10:10～10:40 市川 紀江		ジュニアスクール スイミング 9:35～10:35
10:30		バレエスクール 初中級 10:30～12:00 安達 千華	
11:00	ベーシックエアロ 11:00～11:45 市川 紀江		ジュニアスクール スイミング 10:40～11:40
11:30			
12:00	ラテン 12:05～12:50 市川 紀江		ジュニアスクール スイミング 11:45～12:45
12:30		バレエスクール ヴァリエーション 12:15～13:00 安達 千華	
13:00			
13:30	トータルシェイプ 13:10～13:40 スタッフ		アクア 13:30～14:15 新井 里江子
14:00	Essential Pilates 14:00～14:45 スタッフ		
14:30			
15:00	UBOUND 15:05～15:50 スタッフ		
15:30			
16:00			
16:30	レギュラーエアロ 16:10～16:55 堀内 雅子		
17:00			
17:30	リラックスヨガ 17:15～18:00 堀内 雅子		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
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