スポーツクラブ＆スパ
ルネサンス習志野24

基本タイムスケジュール

2026年4月1日～9月30日

初心者にオススメ | 中級者にオススメ | 有料スケール | キッズスクール

月 MON

時間	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:30	リラックスヨガ 10:30～11:15 桜井 美恵			
11:00	ベーシックエアロ 11:40～12:10 吉村 有理果		HOT 骨盤ヨガ 11:35～12:35 桜井 美恵	
12:00	ピラティス 12:30～13:15 吉村 有理果	RPM 12:30～13:00 千葉 崇雪		
13:00	Group Centergy 13:35～14:05 桜井 美恵			プールビギナー 13:25～13:55 川村 利恵
14:00	リセットポール 14:25～14:40 スタッフ			初級スイミング 14:00～15:00 川村 利恵
15:00			ベビー運動 あそび教室 15:30～16:15	ジュニアスイミング 15:10～18:45
16:00	ジュニア空手（年中～小1） 16:35～17:35			
17:00	ジュニア空手（小2～小6） 17:45～18:45			
18:00				
19:00	Group Power 19:15～19:45 多胡 太陽			
19:30	UBOUND 20:05～20:35 横村 有紀子		HOT ピラティス 19:30～20:15 川口 八重子	
20:00	ピラティス 20:55～21:40 川口 八重子			
21:00				
22:00				
23:00				

火 TUE

時間	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:30	フラダンス 10:30～11:15 田村 美紀		HOT 骨盤スリム 10:30～11:15 岡田 千尋雪	
11:00	骨盤スリム 11:45～12:30 岡田 千尋雪	RPM 11:25～11:55 松本 由佳		キッズスイミング 11:00～11:50
12:00	ZUMBA 12:50～13:35 久保田 純子		HOT リラックスヨガ 12:40～13:25 矢野 めぐみ	アクア 13:00～13:45 百原 佳奈
13:00	Group Centergy 13:55～14:40 松本 由佳			
14:00	運動神経向上スクール（年少～年長） 15:30～16:15			初級スイミング 14:00～15:00 山川 琴子
15:00	運動神経向上スクール（小1～小3） 16:40～17:25		ジュニアダンス（年中～小2） 16:35～17:35	ジュニアスイミング 15:10～18:45
16:00	運動神経向上スクール（小4～小6） 17:45～18:30		ジュニアダンス（小2～小4） 17:45～18:45	
17:00	Group Fight 19:10～19:40 スタッフ		ジュニアダンス（小4～） 18:50～19:50	
18:00	ヨガ 20:00～20:45 岡田 千尋雪	RPM 20:15～20:45 佐藤 匠真		
19:00			HOT ベーシックヨガ 21:00～21:45 岡田 千尋雪	
19:30				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

水 WED

時間	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:30	KaQiLa 10:30～11:15 井上 千枝		HOT ヨガ 10:30～11:30 ehiho	
11:00	ベーシックエアロ 11:30～12:00 井上 千枝		HOTピラティス 11:45～12:45 ehiho	
12:00	Group Power 12:30～13:00 瀬尾 貴恵			アクア 12:20～13:05 YASUYO
13:00	ピラティス 13:35～14:05 YASUYO	RPM 13:30～14:00 千葉 崇雪		プールビギナー 13:25～13:55 山川 琴子
14:00	ZUMBA 14:25～15:10 藤川 順子			初級スイミング 14:00～15:00 山川 琴子
15:00				ジュニアスイミング 15:10～18:45
16:00				
17:00				
18:00	Essential Pilates 19:10～19:55 Yuka			
19:00			HOT ビューティヨガ 19:40～20:25 桜井 美恵	
19:30	ZUMBA 20:10～20:55 Yuka			
20:00			HOT リラックスヨガ 20:45～21:30 桜井 美恵	
21:00				
22:00				
23:00				

金 FRI

時間	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:30	リラックスヨガ 10:15～11:00 Shiho			
11:00	リフレッシュムーブ 11:15～12:00 Shiho		HOT ベーシックヨガ 10:45～11:45 矢野 めぐみ	
12:00	Group Power 12:20～13:05 瀬尾 貴恵			
13:00	Group Fight 13:35～14:05 瀬尾 貴恵		HOT リラックスヨガ 12:30～13:30 ehiho	Water in Motion 13:00～13:30 松本 由佳
14:00	Essential Pilates 14:20～15:05 Shiho			上級スイミング 14:00～15:00 田中 恵歩
15:00				ジュニアスイミング 15:10～18:45
16:00	ジュニア空手（年中～小1） 16:35～17:35			
17:00	ジュニア空手（小2～小6） 17:45～18:45			
18:00				
19:00	ZUMBA 19:10～19:55 久保田 純子			
19:30			HOTヨガ 19:30～20:30 吉山 恵乃	
20:00	Group Fight 20:15～21:00 若林 あすか			
21:00				
22:00				
23:00				

土 SAT

時間	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:30	Essential Pilates 10:40～11:25 Yuka		HOTヨガ 10:30～11:30 金子 守男	ジュニアスイミング 10:00～18:15
11:00	レギュラーエアロ 11:40～12:25 Yuka			
12:00	ZUMBA 12:40～13:25 Yuka	RPM 12:45～13:15 松本 由佳		
13:00				
14:00	リラックスヨガ 13:45～14:30 Yuka			
15:00	Essential Pilates 14:50～15:35 スタッフ			
16:00	Group Centergy 15:50～16:35 松本 由佳			
17:00	Group Power 16:55～17:40 中村 洋			
18:00	Group Fight 18:00～18:45 スタッフ			
19:00				
19:30				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

日 SUN

時間	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:30	ベーシックエアロ 10:30～11:00 YASUYO			ジュニアスイミング 10:00～12:15
11:00	ZUMBA 11:15～12:00 YASUYO			
12:00	ヨガ 12:20～13:05 金子 守男	RPM 12:15～12:45 スタッフ		
13:00				
13:30	Essential Pilates 13:25～14:10 松本 由佳			
14:00	UBOUND 14:30～15:00 ceho		HOT ベーシックヨガ 13:40～14:40 金子 守男	
15:00	Group Power 15:20～16:05 佐藤 匠真		HOT リラックスヨガ 15:10～16:10 金子 守男	
16:00				
16:30	Group Fight 16:25～16:55 若林 あすか			
17:00				
18:00				
19:00				
19:30				
20:00				
21:00				
22:00				
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。