スポーツクラブ＆サウナスパ
ルネサンス　桂川24

基本タイムスケジュール

2026年4月1日～2026年9月30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

	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
9:00					
9:30					
10:00	GroupPower 10:00～10:45 北尾 茂樹	フローヨガ 10:15～11:00 美来			
10:30				RPM 10:15～10:45 新藤 貴芳	水中ウォーキング 10:00～10:30 叶夢
11:00	GroupGroove 11:15～11:45 永井 俊治	リラックスヨガ 11:30～12:15 JUNKO		RPM 11:00～12:00 新藤 貴芳	アクア 10:45～11:15 叶夢
11:30					
12:00	GroupBlast 12:05～12:35 永井 俊治				
12:30			TRYnations Lvl.1 12:30～13:30 TRYnations COACH		
13:00	Group Centergy 12:55～13:40 北尾 茂樹	ベーシックエアロ 13:00～13:30 玉十嵐 真奈			アクア 13:30～14:00 前守 明美
13:30					
14:00	GroupFight 13:55～14:25 北尾 茂樹	リフレッシュムーブ 13:45～14:30 HIROKO			
14:30					
15:00	ZUMBA 14:45～15:30 HIROKO	バレエ 14:50～15:50 寺山 聡子			
15:30					
16:00		キッズバレエ 16:00～17:00			
16:30	キッズフットサル 16:30～17:30				
17:00		キッズバレエ 17:10～18:10			
17:30	キッズフットサル 17:35～18:35				
18:00		キッズバレエ 18:15～19:35			
18:30					
19:00					
19:30	ZUMBA 19:20～20:05 柴田 竜一	ピラティス 19:15～20:00 川島 千裕		RPM 19:30～20:00 平島 俊貴	
20:00					
20:30	GroupPower 20:20～20:50 平島 俊貴	ヨガ 20:15～21:00 川島 千裕			
21:00					
21:30	GroupFight 21:05～21:50 細川 博典				
22:00					

火 TUE

	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
9:00					
9:30	Group Centergy 10:00～10:45 北尾 茂樹	シェイプエアロ 10:00～10:45 恵屋 真帆			アクア 10:00～10:30 平島 俊貴
10:30	ベーシックステップ 11:05～11:35 恵屋 真帆	リラックスヨガ 11:00～11:45 桐井 香苗		RPM 10:55～11:25 平島 俊貴	骨子ベビー 11:00～11:50
11:00				RPM 11:40～12:10 平島 俊貴	
11:30	GroupFight 12:00～12:45 上野 琢太	フラダンス 12:00～12:45 西川 恭子			
12:00					
12:30					
13:00	ZUMBA 13:00～13:45 柴田 竜一	ピラティス 13:00～13:45 杉島 朝子			
13:30					
14:00	RITMOS 14:05～14:50 JUNKO	ストレッチ 14:05～14:35 スタッフ	TRYnations Lvl.1 14:00～15:00 TRYnations COACH		アクア 14:00～14:45 荒張 俊
14:30		リセットボール 14:50～15:10 スタッフ			
15:00		Essential Pilates 15:25～15:10 杉島 朝子	TRYnations Lvl.2 15:15～16:15 TRYnations COACH		
15:30					キッズスイミング 15:30～16:30
16:00					
16:30	キッズ体操 16:30～17:30				キッズスイミング 16:30～17:30
17:00					
17:30	キッズ体操 17:35～18:35				キッズスイミング 17:30～18:30
18:00					
18:30					
19:00					
19:30	GroupBlast 19:15～20:00 スタッフ	ダンスフィットネス 19:15～19:55 MITSURU			
20:00					
20:30	RITMOS 20:15～21:00 中田 真帆子	フリースタイルダンス 20:10～20:55 MITSURU		RPM 20:20～21:05 スタッフ	
21:00					
21:30	Group Centergy 21:15～22:00 細川 博典				
22:00					

水 WED

	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
9:00					
9:30	トータルシェイプ 10:00～10:45 河内 典和	太極拳 10:00～10:45 藤原 夏子		RPM 10:00～10:30 永井 俊治	水中ウォーキング 10:00～10:30 前守 明美
10:30	ヨガ 11:00～11:45 Minami	ダンスフィットネス 11:00～11:45 鎮目 金達		RPM 10:50～11:20 永井 俊治	アクア 10:45～11:15 前守 明美
11:00					
11:30	GroupPower 12:05～12:50 桑永 泰斗	ジャズ 12:00～12:45 鎮目 金達			
12:00					
12:30	GroupFight 13:10～13:55 AI	リラックスヨガ 13:00～13:45 原 ももこ			
13:00					
13:30					
14:00	ベーシックエアロ 14:10～14:55 富田 利彦		TRYnations Lvl.1 14:00～15:00 TRYnations COACH		アクアリセット 14:05～14:35 原 ももこ
14:30					
15:00	フラダンス 15:10～15:55 大坪 奈夫		Essential Pilates 15:15～16:00 スタッフ		
15:30		キッズテア 15:30～16:30			キッズスイミング 15:30～16:30
16:00	コンディショニング 16:15～16:45 加圧トレーナー				
16:30	米谷病院のみ 17:00開催	キッズテア 16:35～17:35			キッズスイミング 16:30～17:30
17:00					
17:30		キッズテア 17:40～18:40			キッズスイミング 17:30～18:30
18:00					
18:30					
19:00		ボディリセット 19:05～19:35 神崎 さとみ			
19:30	GroupPower 19:15～19:45 スタッフ			RPM 19:20～19:50 スタッフ	
20:00		ヨガ 19:50～20:35 浦水 あゆみ			
20:30	GroupFight 20:05～20:35 スタッフ			RPM 20:05～20:35 スタッフ	
21:00					
21:30	Group Centergy 20:55～21:40 YUKO	Essential Pilates 20:55～21:40 宮本あゆみ	TRYnations Lvl.1 20:55～21:55 TRYnations COACH		
22:00					

木 THU

休館日

金 FRI

	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
9:00					
9:30		ピラティス 9:30～10:35 新藤 貴芳			
10:30	ベーシックステップ 10:15～10:45 Noriko				
11:00	ベーシックエアロ 11:00～11:30 Noriko	UBOUND 10:55～11:25 岡山 裕介		RPM 10:55～11:25 新藤 貴芳	
11:30					
12:00	ZUMBA 11:45～12:30 岡山 裕介	健体操 12:00～12:45 島田 典紀		RPM 11:40～12:25 新藤 貴芳	
12:30					
13:00	トータルシェイプ 13:00～13:45 JUNKO	リラックスヨガ 13:00～13:50 木下 ヒロ			
13:30					
14:00	GroupGroove 14:00～14:45 スタッフ	ヨガ 14:10～14:55 JUNKO			
14:30					
15:00					キッズスイミング 15:30～16:30
15:30		キッズバレエ 16:00～17:00			
16:00	キッズ体操 16:30～17:30				キッズスイミング 16:30～17:30
16:30					
17:00		キッズバレエ 17:05～18:05			
17:30	キッズ体操 17:35～18:35				キッズスイミング 17:30～18:30
18:00		キッズバレエ 18:10～19:40			
18:30					キッズスイミング 18:30～19:30
19:00	RITMOS 19:00～19:45 山田 真由美	ボディリセット 19:10～19:55 井藤 久美子		RPM 19:00～19:45 新藤 貴芳	
19:30					
20:00	GroupPower 20:05～20:50 北尾 茂樹	ピラティス 20:15～21:00 井藤 久美子			
20:30					
21:00					
21:30	第1, 3, 5週 GroupFight 第2, 4週 GroupBlast 21:10～21:55 北尾 茂樹				
22:00					

土 SAT

	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
9:00	キッズ体操 8:30～11:30	キッズテア 8:30～11:30			キッズスイミング 8:30～11:50
9:30					来11:00者では未コース使用いたしますのでご利用いただけません。
10:30				RPM 10:15～10:45 下村 瑞美	
11:00				RPM 11:00～11:30 下村 瑞美	
11:30					
12:00	GroupGroove 11:55～12:40 宮本 真帆	リラックスヨガ 11:55～12:40 浦水 あゆみ			
12:30					
13:00	STRONG NATION 13:00～13:30 宮本 真帆	ベーシックエアロ 13:10～13:40 恵屋 真帆	Essential Pilates 12:55～13:40 Minami		骨子ベビー キッズスイミング 13:00～13:50
13:30					
14:00	Group Centergy 13:55～14:55 YUKO	UBOUND 14:05～14:50 伊藤 琴絵			キッズスイミング 14:00～15:00
14:30					
15:00	GroupFight 15:15～16:00 スタッフ	ヨガ 15:10～15:55 YUKO			キッズスイミング 15:00～16:00
15:30					
16:00	RITMOS 16:20～17:10 高橋	キッズ音楽 16:30～17:30		RPM 16:15～17:00 スタッフ	キッズスイミング 16:00～17:00
16:30					
17:00	GroupPower 17:30～18:15 桑永 泰斗	キッズ音楽 17:40～18:40			
17:30					
18:00					
18:30	サークル 第1第3&第4週 19:30～20:30				
19:00			TRYnations Lvl.2 19:00～20:00 TRYnations COACH		
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					

日 SUN

	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
9:00					キッズスイミング 8:30～9:30
9:30	キッズ体操 8:30～11:30	バレエ 10:00～11:00 笠原 千裕			キッズスイミング 8:50～10:50
10:30			TRYnations Lvl.1 11:15～12:15 TRYnations COACH	RPM 11:10～11:40 スタッフ	キッズスイミング 10:50～11:50
11:00					
11:30	ZUMBA 11:50～12:35 平山 直美			RPM 11:50～12:25 スタッフ	
12:00		リラックスヨガ 12:30～13:15 ゆーの			キッズスイミング 11:50～12:50
12:30	GroupBlast 12:50～13:20 スタッフ				
13:00		フリースタイルダンス 13:30～14:15 樹口 真奈			
13:30	GroupFight 13:40～14:25 スタッフ				
14:00					アクア 14:00～14:45 叶夢
14:30		Essential Pilates 14:40～15:25 JUNKO	TRYnations Lvl.2 14:30～15:30 TRYnations COACH		
15:00	Group Centergy 14:45～15:30 スタッフ				
15:30					
16:00	RITMOS 15:45～16:30 みいたん	ピラティス 15:50～16:35 甲斐 春美			
16:30					
17:00	GroupPower 16:50～17:50 スタッフ	リラックスヨガ 16:50～17:35 甲斐 春美			
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					

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。