

2026年5月2日(土) 通常営業 プログラムスケジュール

営業時間/10:00~21:00(プールエリアは20:30までご利用頂けます。)

	1スタジオ 1階	2スタジオ 2階	Sスタジオ 2階	プール 1階
10:00				
11:00	ヨガ 10:50~11:35 齊藤 佳奈子	ベーシックエアロ 10:40~11:25 宮川 真希		
12:00	UBOUND 11:50~12:35 久野 翔利	ストレッチ 11:45~12:30 宮川 真希	ホットリラックスヨガ 12:00~12:45 齊藤 佳奈子	成人スクール 中級 12:00~13:00 浅染 健介
13:00	太極拳 12:55~13:40 大畑 美和	Essential Pilates 12:50~13:35 SACHIE		
14:00	リラックスヨガ 14:00~14:45 内村 すま子	バーチャル ボクシング 13:55~14:40 茂呂 一雄		水中ウォーキング 14:10~14:40 木山 拓郎
15:00	【ジュニア】 KIDSEIT 15:10~16:10	ZUMBA 15:00~15:45 清水 枝里子	ホットヨガ 15:15~16:00 西山 美奈子	アクア 14:50~15:35 木山 拓郎
16:00		Group Power 16:15~17:00 元吉 香織 大久保 翔平		
17:00	【女性限定】 つららがヨガ 16:30~17:15 西山 美奈子		TRY nations Lv.2 17:00~18:00 コーチ	
18:00	チャレンジエアロ 17:30~18:15 阿部 暁都	Essential Pilates 17:30~18:15 西山 美奈子		
19:00	リフレッシュムーブ 18:30~19:15 西山 美奈子	チャレンジステップ 18:35~19:20 阿部 暁都		
20:00				

2026年5月3日(日) 憲法記念日 プログラムスケジュール

営業時間/10:00~20:00(プールエリアは19:30までご利用頂けます。)

	1スタジオ 1階	2スタジオ 2階	Sスタジオ 2階	プール 1階
10:00				
11:00	RITMOS 10:30~11:15 tomo	ベーシックエアロ 10:30~11:00 朝平 正美		
12:00	チャレンジエアロ 11:30~12:15 高橋 晃一	シェイプエアロ 11:20~12:05 朝平 正美		成人スクール 上級 12:00~13:00 梅津 充
13:00	ヨガ 12:30~13:15 朝平 正美	チャレンジステップ 12:35~13:20 高橋 晃一		エンジョイマスターズ 13:00~14:00 梅津 充 ※マスターズ登録が必要
14:00	リラックスヨガ 13:40~14:25 横溝 恵子	Group Power 13:40~14:25 島田 陽奈 中園 智英		【ジュニア】 スイミングスクール 14:10~16:40 ※最大2コース利用
15:00	UBOUND 14:45~15:30 澤田 好広	ZUMBA 14:55~15:40 宮本 ひろみ		
16:00	リラックスヨガ 16:05~16:50 杉山 一三	Essential Pilates 16:00~16:45 Lenn		
17:00	バレエ 17:10~17:40 Lenn	骨盤スリム 17:10~17:55 杉山 一三		
18:00	バレエ 17:50~18:35 Lenn			
19:00				

お知らせ

当日は祝日営業となりますので、デイトタイム・イブニング・スマートビズ会員の方は別途時間外利用料1,650円(税込)をお支払いの上ご利用頂けます。

全てのレッスンで、リザーブでのご予約が必要です。

14日前のレッスン終了10分後 から レッスン開始15分前までご予約可能です。

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス本駒込24