

## 2026年5月4日(月) みどりの日 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	2スタジオ	Sスタジオ	プール
	1階	2階	2階	1階
10:00	詳細は館内POPをご覧ください!			
11:00	大人のためのGW 体幹レッスン 10:20~11:20 ikuko	リフレッシュムーブ 10:20~11:05 関塚 聖子		
12:00	骨盤スリム 11:35~12:20 志賀 真澄	ベーシックエアロ 11:20~11:50 関塚 聖子		成人スクール 初級 11:15~12:15 本田 真奈美
13:00	ヨガ 12:50~13:35 志賀 真澄	Group Groove 12:05~12:35 関塚 聖子	ホットリラックスヨガ 12:35~13:20 朝平 正美	
14:00	ボディリセット 14:10~14:55 朝平 正美	チャレンジエアロ 13:00~13:45 本間 友暁		水中ウォーキング 13:55~14:25 浜田 ヒロユキ
15:00		チャレンジステップ 14:05~14:50 井上 千枝	TRY nations Lv.2 14:00~15:00 コーチ	アクア 14:35~15:05 浜田 ヒロユキ
16:00	KaQiLa 15:15~16:00 井上 千枝	Essential Pilates 15:20~16:05 朝平 正美		【ジュニア】 スイミングスクール 15:10~19:40 ※最大3コース使用
17:00	Group Centergy 16:20~17:05 SACHIE	Group Power 16:25~17:10 中園 智英		
18:00	【ジュニア】 KIDSFIT 17:20~18:20			
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

## 2026年5月5日(火) こどもの日 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	2スタジオ	Sスタジオ	プール
	1階	2階	2階	1階
10:00				
11:00	気功 10:25~11:10 山本 伸吾	レギュラーステップ 10:50~11:20 平野 慶真		アクア 10:30~11:15 百瀬 佳美
12:00	リラックスヨガ 11:30~12:15 福島 正	チャレンジエアロ 11:40~12:25 平野 慶真	TRY nations Lv.1 11:00~12:00 コーチ	
13:00	ベリーダンス 12:45~13:30 Parwanaフミ	Group Power 12:45~13:30 澤田 好広 元吉 香織	ヨガ 12:30~13:15 青貝 タ子	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	フリースタイルダンス 13:50~14:35 Kissa	Group Fight 13:50~14:35 片山 嘉人	リラックスヨガ 13:35~14:20 青貝 タ子	
15:00	フラダンス 15:00~15:45 千葉 美苗	Group Centergy 14:55~15:40 ワンヤン 鈴木 恵		【ジュニア】 スイミングスクール 15:10~19:40 ※最大3コース使用
16:00		リラックスヨガ 16:00~16:45 梅澤 洋子	【ジュニア】 ダンス 15:30~16:30	
17:00	【ジュニア】 ダンス 16:40~17:40			
18:00				
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