2026年GW 特別タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

※スタジオプログラムは定員制および予約制となっております。※プールは予約ありません。
※レッスン開始15分前に空き枠があれば、当日ご参加いただけます。

・・・黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。　¥ ・・・有料プログラム

5/3 日曜日

	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00			9:00～11:00 ジュニア スイミングスクール 2コース ¥
11:00	10:35～11:20 ヨガ 深澤 和愛	10:50～11:20 ベーシックエアロ 茂木 まゆみ	
12:00	11:40～12:25 ヨガ 深澤 和愛	11:40～12:25 チャレンジエアロ 茂木 まゆみ	
13:00	12:45～13:15 Group Fight 畠山 海音	イベント 13:30～14:15 Essential Pilates 山内 麻衣子 田澤 瞳	
14:00	13:35～14:20 Group Power 松長 正樹	イベント 14:30～15:15 Essential Pilates 山内 麻衣子 田澤 瞳	
15:00	14:40～15:25 Group Centergy 島 しのぶ		
16:00	15:45～16:30 RITMOS 小原 純子	15:45～16:30 ヨガ 今井 恭子	
17:00	16:50～17:35 ZUMBA® 小原 純子		
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

5/4 月曜日

	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00	10:15～11:00 リラックスヨガ 古田 由美		10:30～11:30 成人スクール 小林 雅代 大串 玲 ¥
11:00	11:20～12:05 ZUMBA® メンリー陽子	11:05～11:20 リセットボール	
12:00	イベント 12:25～13:10 Group Blast 鈴木 里佳	11:40～12:25 Essential Pilates 田澤 瞳	11:45～12:15 平泳ぎベーシック 大串 玲
13:00	13:30～14:15 Group Power 松長 正樹	12:45～13:30 バレエ 杉浦 大樹	12:35～13:05 水中ウォーキング 大串 玲
14:00	14:35～15:05 レギュラーエアロ AKKO	13:55～14:40 バレエ 杉浦 大樹	イベント 13:20～13:50 アクアミット 大串 玲
15:00	15:25～16:10 骨盤スリム 河瀬 和美	15:25～16:10 チャレンジエアロ AKKO	
16:00	イベント 16:30～17:15 Group Fight 鈴木 里佳 畠山 海音		
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

5/5 火曜日

	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00	10:15～11:00 リフレッシュムーブ 石塚 由美	10:15～11:00 チャレンジエアロ AKKO	10:15～11:55 ジュニア スイミングスクール 2コース ¥
11:00	11:20～12:05 レギュラーステップ AKKO	11:20～12:05 ピラティス 石塚 正人	
12:00	12:25～13:10 レギュラーエアロ AKKO	12:25～12:55 ZUMBA® 川崎 三貴子	12:15～12:45 水中ウォーキング 井上 由美子
13:00	13:30～14:15 リラックスヨガ YUKA	13:15～13:45 Group Fight 鈴木 里佳	13:00～13:30 アクア 井上 由美子
14:00	14:35～15:20 【女性限定】 うらら かヨガ YUKA	イベント ¥ 14:10～15:10 RITMOSイベント（有料） NORI＆TAMAI	13:45～14:15 クロールベーシック スタッフ
15:00	15:40～16:25 骨盤スリム 松原 かおる		15:45～16:45 ジュニア スイミングスクール 2コース ¥
16:00	イベント 16:45～17:30 Group Centergy 島 しのぶ	¥ 16:25～17:25 ジュニア バレエスクール	
17:00		¥ 17:35～19:05 ジュニア バレエスクール	16:45～20:15 ジュニア スイミングスクール 4コース ¥
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

【スタジオへの入場について】

◆プログラム開始のおよそ10分程前よりご入場いただけます。

スポーツクラブ ルネサンス 横須賀クラブ

◆営業時間／【月～金】10:00～23:00　【土】10:00～22:00　【日・祝】10:00～20:00
◆休館日／水曜日　◆TEL／046-820-0109