

赤塚クラブ 2026年 5月3～5日 ゴールデンウィーク 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。

5/3 日曜日

スタジオ1	スタジオ3	HOT女性専用	25Mプール
	9:45～10:15 ベシックSTEP 藤井 直子	9:30～10:15 【女性専用】 ホットリラックスヨガ TAMAKI	9:00～11:00 ジュニア スイミングスクール (3コース)
	10:30～11:00 ベシックエアロ 藤井 直子	10:45～11:30 【女性専用】 ホットダイナミックヨガ TAMAKI	
11:15～12:00 Group Centergy 井野 彩音	11:15～12:00 チャレンジエアロ 藤井 直子		
12:15～13:00 Group Fight なかむら	12:15～13:00 UBOUND 久野 翔利		12:40～13:10 クロールベシック 鳥山 優波
13:15～14:00 Essential Pilates YAE	13:15～14:00 バーチャルボクシング Lenn		13:15～13:45 スイム多曜日 鳥山 優波
14:25～15:10 ダンスフィットネス tomo	14:20～15:05 Group Power 井野 彩音	14:30～15:15 【女性専用】 ホットヨガリンパ YAE	14:00～15:00 成人スイミングスクール中級 鳥山 優波
※5/17(日)の予約開始は 5/3(日)16:40～	15:30～16:30 【有料】RITMOS ～バックナンバースペシャル～ 大串 達彦・tomo	15:35～16:20 【女性専用】 ホットリラックスヨガ YAE	
※別紙POP参照	16:50～17:50 【有料】ダンスエアロ 大串達彦		

5/4 月曜日

スタジオ1	スタジオ3	HOT女性専用	25Mプール
	10:00～10:45 ダンスフィットネス 茂木 紀子	※別紙POP参照 ※5/18(月)の予約開始は 5/4(月)12:10～	10:30～11:00 水中ウォーキング 植村 千穂
10:45～11:30 骨盤スリム 杉山 一三	11:00～12:00 【有料】RITMOS ～バックナンバースペシャル～ 中川 正博・茂木 紀子	11:00～11:45 【女性専用】 ホットヨガ 武田 知子	11:10～11:40 アクア 植村 千穂
11:55～12:40 ジャズダンス Lenn	12:20～13:05 Group Power 大友 望	12:10～12:55 【女性専用】 ホットリラックスヨガ 井坂 友紀	
13:00～13:45 ヨガ 中村 仁美	13:25～14:10 Group Fight 大友 望	13:15～14:00 【女性専用】 ホットヨガ 井坂 友紀	13:00～16:00 ファミリープール開放 (3コース使用) ※歩行者コースと 初心者コースは ご利用いただけます。 ※別紙POP参照
14:15～15:00 フラダンス 田邊 万由子	14:30～15:15 UBOUND 大友 望		
		予約開始時間 GroupPower 4/20 12:00～ GroupFight 4/20 12:50～ UBOUND 4/20 13:55～ ※GroupFightと UBOUNDは通常の 予約時間と同じ	

5/5 火曜日

スタジオ1	スタジオ3	HOT女性専用	25Mプール
9:45～10:30 ヨガ kumsil	9:40～10:25 バレトン 山口 隆弘	10:00～10:45 【女性専用】 ホットヨガ YAE	
10:50～11:35 ベシックエアロ kumsil	10:40～11:25 Group Centergy 山口 隆弘	※別紙POP参照 ※5/19(火)の予約開始は 5/5(火)13:00～	11:45～12:15 水中ウォーキング 木山 拓郎
11:50～12:35 ベリーダンス Kiminah	11:50～12:50 【有料】バーチャルボクシング 茂呂 一雄・Lenn	5/19(火)の予約開始は 5/5(火)14:05～	12:20～13:05 アクア 木山 拓郎
12:55～13:40 バレエ 矢島 優子	13:10～13:55 Essential Pilates Lenn	13:00～13:45 【女性専用】 ホットヨガ EMME	
14:00～15:00 【有料】ヴァリエーションバレエ 矢島 優子	14:15～15:00 Group Blast 荒川 拓海	14:05～14:50 【女性専用】 ホットリラックスヨガ EMME	14:15～15:15 成人スイミングスクール中級 佐藤 智子
※別紙POP参照	予約開始時間 4/21 15:10～		
		16:30～閉館まで プールは全コース 使用させていただきます。 ご了承ください。 ※マッサージプールと ジャグジーも利用不可	15:45～16:45 ジュニア スイミングスクール (3コース)
			16:45～17:45 ジュニア スイミングスクール (全コース)
			17:45～18:45 ジュニア スイミングスクール (3コース)

【有料】RITMOS～バックナンバースペシャル～
・日時 5/3(日)15:30～16:30
・料金 旧オアシス会員、既存ルネサンス会員 1,650円 / ビジター 2,200円
・予約 旧オアシス会員 4/19(日)16:25～ リザーブ
既存ルネサンス会員 4/20(月)12:00～ 電話またはフロント
ビジター 4/21(火)12:00～ 電話またはフロント
※その他詳細は別POPをご確認ください。

【有料】ダンスエアロ
・日時 5/3(日)16:50～17:50
・料金 旧オアシス会員、既存ルネサンス会員 1,650円 / ビジター 2,200円
・予約 旧オアシス会員 4/19(日)18:00～ リザーブ
既存ルネサンス会員 4/20(月)12:00～ 電話またはフロント
ビジター 4/21(火)12:00～ 電話またはフロント
※その他詳細は別POPをご確認ください。

【有料】RITMOS～バックナンバースペシャル～
・日時 5/4(月)11:00～12:00
・料金 旧オアシス会員、既存ルネサンス会員 1,650円 / ビジター 2,200円
・予約 旧オアシス会員 4/20(月)11:55～ リザーブ
既存ルネサンス会員 4/21(火)12:00～ 電話またはフロント
ビジター 4/22(水)12:00～ 電話またはフロント
※その他詳細は別POPをご確認ください。

【有料】バーチャルボクシング
・日時 5/5(火)11:50～12:50
・料金 旧オアシス会員、既存ルネサンス会員 1,100円 / ビジター 1,650円
・予約 旧オアシス会員 4/21(火)13:50～ リザーブ
既存ルネサンス会員 4/22(水)12:00～ 電話またはフロント
ビジター 4/23(木)12:00～ 電話またはフロント

【有料】ヴァリエーションバレエ
・日時 5/5(火)14:00～15:00
・料金 旧オアシス会員、既存ルネサンス会員 2,450円 / ビジター 3,000円
・予約 旧オアシス会員 4/21(火)15:10～ リザーブ
既存ルネサンス会員 4/22(水)12:00～ 電話またはフロント
ビジター 4/23(木)12:00～ 電話またはフロント
※その他詳細は別POPをご確認ください。

※時間変更
17:45～18:45
成人スイミングスクール中級
鳥山 優波

スポーツクラブ ルネサンス 赤塚24

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。
有料スクール 有料プログラム

※全てのプログラムが定員制および予約制となっております。

【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。