スポーツクラブ＆サウナスパ
ルネサンス　桂川24

ゴールデンウィーク5/2(土)～5/8(金)　特別スケジュール ※代行の可能性はございます。

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

5/4月・祝日 MON ※20時閉館～無人営業時間

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
GroupPower 10:00～10:45 北尾茂樹 GroupGroove 11:15～11:45 永井・藤戸 GroupBlast 12:05～12:35 永井・藤戸 Group Centergy 12:55～13:40 北尾　茂樹 GroupFight 13:55～14:25 北尾・増田 ZUMBA 14:45～15:30 HIROKO キッズフットサル 16:30～17:30 キッズフットサル 17:35～18:35	フローヨガ 10:15～11:00 実未 リラックスヨガ 11:30～12:15 JUNKO ベーシックエアロ 13:00～13:30 五十嵐　里佳 リフレッシュムーブ 13:45～14:30 HIROKO ※休講※ バレエ 14:50～15:50 寺山　博子 ※休講※ キッズバレエ 16:00～17:00 ※休講※ キッズバレエ 17:10～18:10 ※休講※ キッズバレエ 18:15～18:35	TRYnations Lvl.2 12:30～13:30 TRYnations COACH	RPM 10:15～10:45 新藤　貴芳 RPM 11:00～12:00 新藤　貴芳	水中ウォーキング 10:00～10:30 叶夢 アクア 10:45～11:15 叶夢 アクア 13:30～14:00 鎮守　明美

5/5火・祝日 TUE ※20時閉館～無人営業時間

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
Group Centergy 10:00～10:45 北尾　茂樹 ベーシックステップ 11:05～11:35 肥塚　昌幸 GroupFight 12:00～12:45 上野　彰太 山田　拓実 ZUMBA 13:00～13:45 柴田　竜一 RITMOS 14:05～14:50 JUNKO Group Blast 15:05～16:05 木村　奈緒 キッズ体操 16:30～17:30 キッズ体操 17:35～18:35	シェイプエアロ 10:00～10:45 肥塚　昌幸 リラックスヨガ 11:00～11:45 桝井　香苗 フラダンス 12:00～12:45 西川　倭子 ピラティス 13:00～13:45 杉島　朝子 ストレッチ 14:05～14:35 スタッフ リセットポール 14:55～15:10 スタッフ Essential Pilates 15:25～16:10 杉島　朝子	TRYnations Lvl.1 14:00～15:00 TRYnations COACH TRYnations Lvl.2 15:15～16:15 TRYnations COACH	RPM 10:55～11:25 手島　佑貴 RPM 11:40～12:10 手島　佑貴	アクア 10:00～10:30 手島　佑貴 親子ベビー 11:00～11:50 ※1 シェイプアクア 14:00～14:45 坂根　綾 キッズスイミング 15:30～16:30 キッズスイミング 16:30～17:30 キッズスイミング 17:30～18:30

5/6水・祝日 WED ※20時閉館(無人営業なし)

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
※2 トータルシェイプ ～特別メニュー～ 10:00～10:45 河内　美和 リンパヨガ 11:00～11:45 Minami GroupPower 12:05～12:50 森永　隼斗 小嶋　健伍 GroupFight 13:10～13:55 AI 藤戸　稚佳子 ベーシックエアロ 14:10～14:55 富田　利彦 タヒチアンダンス 15:10～15:55 大坪　奈央 コンディショニング 16:15～16:45 加圧トレーナー	太極拳 10:00～10:45 藤原　恵子 ダンスフィットネス 11:00～11:45 規矩　圭造 ジャズ 12:00～12:45 規矩　圭造 ～心と身体が整うヨガ～ 13:00～13:45 原　ももこ キッズチア 15:30～16:30 キッズチア 16:35～17:35 キッズチア 17:40～18:40	TRYnations Lvl.1 14:00～15:00 TRYnations COACH Essential Pilates 15:15～16:00 スタッフ	RPM 10:00～10:30 永井　佑治 RPM 10:50～11:20 永井　佑治	水中ウォーキング 10:00～10:30 鎮守　明美 アクア 10:45～11:15 鎮守　明美 アクアリセット 14:05～14:35 原　ももこ キッズスイミング 15:30～16:30 キッズスイミング 16:30～17:30 キッズスイミング 17:30～18:30

木THU　休館日

5/8金 FRI ※23時閉館～無人営業時間

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

5/2土 SAT ※22時閉館～無人営業時間

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
※休講※ キッズ体操 8:30～11:30 【有料イベント】 アニマルフロー 10:00～11:30 北尾　茂樹 ※リザーブ予約 ※フロント入金 詳細は館内POPを確認ください GroupGroove 11:55～12:40 宮本　真帆 水永　愛梨 STRONG NATION 13:00～13:30 宮本　真帆 Group Centergy 13:55～14:55 YUKO 山田　拓実 GroupFight 15:15～16:00 山田　拓実 増田　湧一 RITMOS 16:25～17:10 優美 GroupPower 17:30～18:15 森永　隼斗 木村　奈緒 サークル 第1週から第4週 19:30～20:30 週ごとに内容が変わります。詳細は掲示POPをご確認ください	※休講※ キッズチア 8:30～11:30 リラックスヨガ 11:55～12:40 清水　あゆみ ベーシックエアロ 13:10～13:40 肥塚　昌幸 UBOUND 14:05～14:50 伊藤　零絵 ヨガ 15:10～15:55 YUKO キッズ空手 16:30～17:30 キッズ空手 17:40～18:40	Essential Pilates 12:55～13:40 Minami TRYnations Lvl.2 19:00～20:00 TRYnations COACH	RPM 10:15～10:45 下村　雅亮 RPM 11:00～11:30 下村　雅亮 RPM 16:15～17:00 生野　ゆかり 濱江　遥紀	キッズスイミング 8:30～11:50 ※11:00までは全コース使用いたしますのでご利用いただけません。 親子ベビーキッズスイミング 13:00～13:50 キッズスイミング 14:00～15:00 キッズスイミング 15:00～16:00 キッズスイミング 16:00～17:00

5/3日・祝日 SUN ※20時閉館～無人営業時間

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
※休講※ キッズ体操 8:30～11:30 ZUMBA 11:50～12:35 平山　里実 GroupBlast 12:50～13:20 木村　奈緒 GroupFight 13:40～14:25 藤戸　稚佳子 Group Centergy 14:45～15:30 細川　博美 時岡　由佳 RITMOS 15:45～16:30 みいたん GroupPower 16:50～17:50 小嶋　健伍 片山　椿	バレエ 10:00～11:00 笠原　千裕 リラックスヨガ 12:30～13:15 まーの フリースタイルダンス 13:30～14:15 橋口　真志 Essential Pilates 14:40～15:25 JUNKO ピラティス 15:50～16:35 甲斐　希美 リラックスヨガ 16:50～17:35 甲斐　希美	TRYnations Lvl.1 11:15～12:15 TRYnations COACH TRYnations Lvl.2 14:30～15:30 TRYnations COACH	RPM 11:10～11:40 濱江・香月 RPM 11:55～12:25 濱江・香月	キッズスイミング 8:30～9:50 キッズスイミング 9:50～10:50 キッズスイミング 10:50～11:50 キッズスイミング 11:50～12:50 アクア 14:00～14:45 叶夢

※5/4～5/6は祝日の為20時閉館　※平日のみ利用可能な会員プランの方は利用料のお支払いが必要です。

※1　シェイプアクア･･･水中ウォーク＆ジョグ＋アクア！普段より少し強度UPなアクア。
※2　トータルシェイプ･･･ゴムバンドを使用し、トレーニングを行います。
※3　ベーシックエアロ･･･懐かしのJ-POPソングでエアロをお楽しみいただきます。
※4　健美操～肩こり・腰痛改善～･･･テニスボールを使用します、お持ちの方はご持参ください。

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。