

2026年5/4 (月・祝) タイムスケジュール

※水中ウォーキング以外の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。
 ※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

※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。

5/4 月曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00		
10:00~10:30 ストレッチ 原 ももこ		9:45~10:45 ジュニア短期 1コース
10:45~11:15 ベーシックエアロ 末藤 潤子	10:45~11:00 リラックスヨガ 原 ももこ	11:00~12:00 成人スイミングスクール 藤井 薫
11:35~12:05 ベーシックステップ 末藤 潤子	11:45~12:30 Essential Platis 原 ももこ	
12:25~13:10 トータルシェイプ 垣野 満裕美		
13:40~14:25 リラックスヨガ Natsuki		アクア→休講
15:10~15:55 医療体操ラフィーラ 井中 昌美		
16:15~17:00 Group Power45 下村 雅亮 SUGAR		15:15~16:30 ジュニアスイミングスクール 1・2コース
17:20~18:20 Group Fight60 白井 誠人 SUGAR		16:30~18:30 ジュニアスイミングスクール 1~3コース
19:00		

スポーツクラブ ルネサンス 江坂

◆営業時間
 【月～金】通常9:00～23:00 / セルフ23:00～9:00
 【休館日】火曜23:00～木曜9:00
 【土日祝】通常 9:00～20:00 / セルフ20:00～9:00