

2026年5/5 (火・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。

5/5 火曜日		
スタジオ1	スタジオ2	
		8:45~9:45 ジュニア短期 1コース
9:40~10:25 ピラティス 川島 千裕		9:50~10:50 親子ベビースイミングスクール 1・2コース
10:40~11:25 リラックスヨガ 粟津 裕行		¥ 11:00~12:00 成人スイミングスクール (中級) 本田
11:40~12:25 レギュラーエアロ 粟津 裕行	11:55~12:25 ストレッチ 藤山 カリナ	¥ 12:00~13:00 成人スイミングスクール (初心者) 大山
12:40~13:25 バレエ 藤山 カリナ		
¥ 13:35~14:20 センターレッスン 藤山 カリナ	13:55~14:25 UBOUND 廣瀬 朋子	13:15~13:45 水中ウォーキング 叶夢
14:45~15:30 ピラティス 松山 泰子	14:45~15:30 ダンスフィットネス 高橋 有紀子	13:55~14:40 アクア 叶夢
15:45~16:30 ZUMBA 松山 泰子	¥ 15:45~16:45 Group Centergy 60 筒井 鈴	15:15~16:30 ジュニアスイミングスクール 1・2コース
¥ 16:50~17:50 Group Groove 60 SUGAR		
¥ 18:05~19:05 Group Fight 60 SUGAR 加藤 万穂		16:30~18:30 ジュニアスイミングスクール 1~3コース

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