スポーツクラブ＆サウナスパ
ルネサンス 新宿24

基本タイムスケジュール

2026年5月1日～2026年9月30日

初心者にオススメ　中級者にオススメ　有料スクール

月 MON

スタジオ1

- 9:30 リラックスヨガ 9:15～10:00 樺山 知子
- 10:30 ベーシックエアロ 10:15～10:45 樺山 知子
- 11:00 ピラティス 11:00～11:45 河瀬 和美
- 12:00 ZUMBA 12:00～12:45 里奈
- 13:00 GroupPower 13:00～13:30 丸岡 昭子
- 14:00 ピラティス 13:50～14:35 西沢 実佳
- 15:00 骨盤スリム 14:50～15:35 岡野 亮子
- 18:30 EssentialPilates 18:20～19:05 西沢 実佳
- 19:30 GroupPower 19:25～20:10 大友 望
- 20:30 GroupFight 20:30～21:15 大友 望

25mプール

- 10:30 アクア 10:15～10:45 小玉 美恵子
- 14:30 スイム多種目 14:00～14:30 浅野 光祐

火 TUE

スタジオ1

- 9:30 ヨガ 9:40～10:25 マキ ユングハイム
- 10:30 RITMOS 10:40～11:25 中川 正博
- 11:30 ZUMBA 11:40～12:25 秋山 匡子
- 12:30 ストレッチ 12:40～13:25 井田 章子
- 13:30 チャレンジエアロ 13:40～14:25 平野 慶真
- 14:30 GroupPower 14:45～15:30 落合 椋
- 16:00 HIPHOP 15:50～16:35 Kissa
- 18:30 GroupBlast 18:20～19:05 佐藤 睦子
- 19:30 チャレンジエアロ 19:25～20:10 村瀬 裕太郎
- 20:30 ルーシーダットン 20:25～21:10 大橋 静恵

25mプール

- 10:30 水中ウォーキング 10:00～10:30 茂木 伸江
- 11:30 スイミングスクール 中級 10:45～11:45 堀江 梅香
- 13:30 アクア 13:00～13:45 茂木 伸江
- 15:30 スイミングスクール 初級 15:00～16:00 浅野 光祐
- 19:30 アクア 19:30～20:00 井上 由美子

水 WED

スタジオ1

- 9:30 レギュラーエアロ 9:45～10:30 依田 直也
- 11:00 GroupBlast 10:45～11:15 佐藤 睦子
- 11:30 リフレッシュムーブ 11:35～12:20 青木 実夏子
- 12:30 GroupPower 12:40～13:25 丸岡 昭子
- 14:00 ヨガ 13:45～14:30 金子 由美
- 15:00 ピラティス 14:45～15:30 金子 由美
- 15:30 レギュラーステップ 15:45～16:15 依田 直也
- 18:30 ピラティス 18:15～19:00 Kaori.Y
- 19:30 GroupFight 19:30～20:15 福田 昌平
- 20:30 HIPHOP 20:35～21:20 瀬戸 亮平

プール

- 10:30 アクア 10:30～11:00 石山 陽子
- 13:00 水中ウォーキング 13:00～13:30 小室 美帆
- 13:30 アクア 13:40～14:10 小室 美帆
- 15:00 ジュニアスイミングスクール 15:00～18:00 ※最大2コース使用

木 THU

スタジオ1

- 10:00 リラックスヨガ 10:00～10:45 CHIHIRO
- 11:00 ジャイロキネシス 11:05～11:50 茂木 伸江
- 12:00 ヨガ 12:10～12:55 Wakana
- 13:00 HIPHOP 13:10～13:55 加藤 日南子
- 14:00 レギュラーエアロ 14:10～14:55 依田 直也
- 15:00 骨盤スリム 15:10～15:55 松永 尚子
- 15:30 EssentialPilates 16:10～16:55 megumi
- 18:00 ZUMBA 18:10～18:55 石島 彩
- 19:00 ピラティス 19:10～19:55 河瀬 和美
- 20:00 Soul Funk 20:10～20:55 池川 亜矢子

プール

- 9:30 スイミングスクール 上級 9:55～10:55 浅野 光祐
- 11:00 スイミングスクール 初心者 11:00～12:00 浅野 光祐
- 13:30 アクアリセット 13:15～13:45 茂木 伸江
- 14:00 アクアシェイプ 13:55～14:25 茂木 伸江
- 15:00 スイミングスクール 初級 15:00～16:00 堀江 梅香

土 SAT

スタジオ1

- 9:30 EssentialPilates 9:50～10:35 fujico
- 10:30 ヨガ 10:50～11:35 マキ ユングハイム
- 11:30 GroupBlast 11:50～12:35 玉木 陽
- 12:30 GroupFight 12:50～13:35 玉木 陽
- 13:30 ヨガ 13:50～14:35 天内 智子
- 14:30 HIPHOP 14:50～15:35 条原 昌樹
- 15:30 ボディメンテナンス（隔週） 15:50～16:50 池川 亜矢子
- 16:30 Exciting Low 17:10～17:55 池川 亜矢子

25mプール

- 9:30 ジュニアスイミングスクール 8:00～12:00 ※最大2コース使用
- 12:00 アクア 12:00～12:45 高畠 嘉剛
- 14:00 スイム多種目 14:00～14:30 浅野 光祐
- 15:00 スイミングスクール 初級 15:00～16:00 浅野 光祐
- 17:30 スイムサークル 17:30～18:30 （2コース使用）
- 18:30 スイミングスクール 初心者 18:40～19:40 浅野 光祐

日 SUN

スタジオ1

- 10:30 RITMOS 10:15～11:00 茂木 紀子
- 11:30 GroupPower 11:20～12:05 落合 椋
- 12:30 GroupBlast 12:25～13:10 佐藤 睦子
- 14:00 チャレンジエアロ 13:30～14:15 中川 正博
- 14:30 ボクシングスクール 14:30～15:30 茂呂 一雄
- 15:30 バーチャルボクシング 15:45～16:30 茂呂 一雄
- 16:30 ZUMBA 16:45～17:30 小松 真太郎
- 17:30 EssentialPilates 17:45～18:30 小松 真太郎

25mプール

- 13:00 アクア 12:40～13:10 井上 由美子

【有料スクール】
■(水)10:15～11:15
からだ整備塾(隔週) 青木 実夏子
場所：7Fストレッチエリア

■(木)15:00～16:00
コーディネイトヨガ 石川 智英
場所：7Fストレッチエリア

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。

Pilates Refine

2026年4月～

月 MON

Pilates Refine

- 14:30 Rhythm Reformer 14:00～15:00 木村 美可
- 18:00 スタンダード 18:00～19:00 Comari

火 TUE

Pilates Refine

- 13:00 Rhythm Reformer 12:30～13:30 石河 知可子
- 15:30 Rhythm Reformer 15:00～16:00 友田 綾
- 19:30 Rhythm Reformer 19:15～20:15 NORIKO

水 WED

Pilates Refine

- 14:00 Rhythm Reformer 13:00～14:00 石河 知可子
- 19:30 Rhythm Reformer 19:00～20:00 小林 恵里

木 THU

Pilates Refine

- 10:30 Rhythm Reformer 10:30～11:30 友田 綾
- 15:30 Rhythm Reformer 15:00～16:00 赤地 寿美
- 20:30 Rhythm Reformer 20:15～21:15 河瀬 和美

土 SAT

Pilates Refine

- 11:00 Rhythm Reformer 11:00～12:00 fujico
- 14:30 Rhythm Reformer 14:00～15:00 Kaori.Y

日 SUN

Pilates Refine

- 10:00 Rhythm Reformer 10:00～11:00 NORIKO
- 12:00 Rhythm Reformer 12:00～13:00 NORIKO

ピラティススタジオ