フィットネスクラブ＆サウナスパ
ルネサンス上大岡

基本タイムスケジュール　2026年4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　ジュニアスクール

月 MON

Hikariスタジオ
- ベーシックエアロ 10:30～11:00 KAYO
- ZUMBA® 11:15～12:00 KAYO
- ヨガ 12:20～13:05 Natsu
- Essential Pilates 13:45～14:30 塩浦 香織
- Group Fight 19:00～19:45 富澤 愛日花
- ZUMBA® 20:00～20:45 MICHIRU
- 時短トレーニングスクール 21:00～21:45 スタッフ

Onスタジオ
- ホットリラックスヨガ 10:45～11:30 菅 明美
- ホットピラティス 12:15～13:00 塩浦 香織
- ホットヨガスクール 13:30～14:30 Natsu
- 【女性限定】ホットダイナミックヨガ 15:00～15:45 Natsu
- ホットリラックスヨガ 19:00～19:30 堀田 絢名
- ホットベーシックヨガ 19:45～20:30 Wakana
- ホットリラックスヨガ 20:45～21:30 Wakana

Waスタジオ
- ラジオ体操 10:30～10:35
- ライフアップスクール 10:45～11:30 近藤 史也
- フリースペース

火 TUE

Hikariスタジオ
- 【女性限定】ヨガ 10:30～11:15 みきこ
- 橘名時太極拳 11:35～12:20 結城 靖博
- ZUMBA® 12:40～13:25 MICHIRU
- UBOUND 14:00～14:30 西山 克己
- ダンススクール 15:00～16:00 TSUDA
- ジュニアスクール 空手（年中～小6） 16:30～17:30
- ジュニアスクール 空手（年中～小6） 17:40～18:40
- Group Power 19:00～19:45 小木曽 光
- Group Groove 20:00～20:45 堀田 絢名
- Essential Pilates 21:05～21:50 堀田 絢名

Onスタジオ
- ホットダイナミックヨガ 10:30～11:15 大里 朋未
- ホットリラックスヨガ 11:45～12:30 みきこ
- ホットベーシックヨガ 13:00～13:45 IZUMI
- ホットピラティス 19:00～19:45 Idumi
- ホットダイナミックヨガ 20:00～20:45 菅 明美
- ホットリラックスヨガ 21:00～21:45 菅 明美

Waスタジオ
- ラジオ体操 10:30～10:35
- フリースペース

木 THU

Hikariスタジオ
- ピラティス 10:30～11:15 手塚 ちづる
- ヨガ 11:45～12:30 Riemi
- ZUMBA® 13:00～13:45 NORIKO
- Group Power 14:15～14:45 山城 絵梨
- 身体機能改善スクール 15:15～16:15 Natsu
- Group Fight 19:00～19:45 西山 克己
- UBOUND 20:05～20:35 西山 克己
- Essential Pilates 21:00～21:45 三枝 伸子

Onスタジオ
- ホットベーシックヨガ 10:30～11:15 石川 智英
- 【女性限定】ホットリラックスヨガ 11:45～12:30 石川 智英
- ホットヨガスクール 13:00～14:00 Riemi
- ホットダイナミックヨガ 14:30～15:15 Riemi
- 【女性限定】ホットダイナミックヨガ 19:00～19:45 三枝 伸子
- ホットリラックスヨガ 20:00～20:30 三枝 伸子
- ホットベーシックヨガ 20:45～21:30 堀田 絢名

Waスタジオ
- ラジオ体操 10:30～10:35
- フリースペース

金 FRI

Hikariスタジオ
- 橘名時太極拳 10:30～11:15 矢部 悦子
- ベーシックエアロ 11:45～12:30 三富 三紀
- リフレッシュムーブ 12:45～13:30 三富 三紀
- STRONG NATION™ 14:00～14:30 古川 真理
- ZUMBA® 15:15～16:00 古川 真理
- ジュニアスクール チアダンス（年中～小3） 16:50～17:50
- ジュニアスクール チアダンス（小4～中3） 18:00～19:00
- Group Power 19:30～20:15 遠藤 聖和
- Group Fight 20:35～21:20 遠藤 聖和

Onスタジオ
- 【女性限定】ホットリラックスヨガ 10:30～11:15 KAORI
- ホットダイナミックヨガ 11:30～12:15 KAORI
- ホットベーシックヨガ 12:45～13:30 菅 明美
- ホット骨盤スリム 13:45～14:30 Idumi
- ホットヨガスクール 15:00～16:00 石川 智英
- ホットベーシックヨガ 19:00～19:30 三枝 伸子
- ホットリラックスヨガ 19:45～20:30 三枝 伸子
- ホットダイナミックヨガ 20:45～21:30 YASU

Waスタジオ
- ラジオ体操 10:30～10:35
- フリースペース

土 SAT

Hikariスタジオ
- ピラティス 10:30～11:15 塩浦 香織
- Essential Pilates 11:30～12:15 塩浦 香織
- GroupGroove 12:45～13:30 吉田 麻友子
- UBOUND 14:00～14:45 スタッフ
- Group Centergy 15:30～16:15 Chii
- Group Power 16:30～17:15 米屋 知香
- Group Fight 17:35～18:20 米屋 知香
- ダンススクール（月2回） 18:45～19:45 満喜

Onスタジオ
- ホットリラックスヨガ 11:30～12:15 YASU
- 【女性限定】ホットベーシックヨガ 12:45～13:30 TAMAKI
- ホットリラックスヨガ 14:00～14:45 TAMAKI
- ホットベーシックヨガ 15:30～16:15 原澤 和愛

Waスタジオ
- ラジオ体操 10:30～10:35
- フリースペース

日 SUN

Hikariスタジオ
- 太極拳スクール 10:15～11:15 矢部 悦子
- 橘名時太極拳 11:30～12:15 矢部 悦子
- UBOUND 12:35～13:20 青木 拓海
- Group Fight 13:45～14:30 青木 拓海
- Group Centergy 14:45～15:30 近藤 史也
- Essential Pilates 16:00～16:45 河原 和美
- GroupGroove 17:00～17:45 武井 瑠衣

Onスタジオ
- ホットベーシックヨガ 10:45～11:30 成田 珊雅
- ホットダイナミックヨガ 12:00～12:45 成田 珊雅
- 【女性限定】ホットリラックスヨガ 13:15～14:00 三井 恵子
- ホットピラティス 14:30～15:15 河原 和美
- ホットヨガスクール 15:45～16:45 Natsu
- ホットヨガスクール 17:00～18:00 Natsu

Waスタジオ
- ラジオ体操 10:30～10:35
- フリースペース

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。