スポーツクラブ＆サウナスパ
ルネサンス　桂川24

基本タイムスケジュール

2026年7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　キッズスクール

月 MON

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	フローヨガ 10:15～11:00 奥本	TRYnations Lvl.1 12:30～13:30 TRYnations COACH	RPM 10:15～10:45 新藤 美芳	水中ウォーキング 10:00～10:30 叶夢
GroupGroove 11:15～11:45 永井 佑治	リラックスヨガ 11:30～12:15 JUNKO		RPM 11:00～12:00 新藤 美芳	アクア 10:45～11:15 叶夢
GroupBlast 12:05～12:35 永井 佑治				
Group Centergy 12:55～13:40 北尾 茂樹	ベーシックエアロ 13:00～13:30 五十嵐 晶穂			
GroupFight 13:55～14:25 北尾 茂樹	リフレッシュムーブ 13:45～14:30 HIROKO			アクア 13:30～14:00 横守 明美
ZUMBA 14:45～15:30 HIROKO	バレエ 14:50～15:50 寺山 朋子			
キッズフットサル 16:30～17:30	キッズバレエ 16:00～17:00			
	キッズバレエ 17:10～18:10			
キッズフットサル 17:36～18:36	キッズバレエ 18:15～18:55			
ZUMBA 19:20～20:05 廣田 竜一	ピラティス 19:15～20:00 川島 千裕		RPM 19:30～20:00 早島 佑貴	
GroupPower 20:20～20:50 早島 佑貴	ヨガ 20:15～21:00 川島 千裕			
GroupFight 21:05～21:50 樋川 博美				

火 TUE

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	シェイプエアロ 10:00～10:45 肥塚 晶幸			アクア 10:00～10:30 早島 佑貴
ベーシックステップ 11:05～11:35 肥塚 晶幸	リラックスヨガ 11:00～11:45 桐井 香苗		RPM 10:55～11:25 早島 佑貴	親子ベビー 11:00～11:50
GroupFight 12:00～12:45 上野 郁太	フラダンス 12:00～12:45 西川 依子		RPM 11:40～12:10 早島 佑貴	
ZUMBA 13:00～13:45 廣田 竜一	ピラティス 13:00～13:45 杉島 朋子			
RITMOS 14:05～14:50 藤原 晶彦	ストレッチ 14:05～14:35 スタッフ	TRYnations Lvl.2 14:00～15:00 TRYnations COACH		アクア 14:00～14:45 荻窪 俊
	リセットボール 14:40～15:10 スタッフ			
	Essential Pilates 15:25～16:10 杉島 朋子	TRYnations Lvl.1 15:15～16:15 TRYnations COACH		
キッズ体操 16:30～17:30				キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ体操 17:35～18:35				キッズスイミング 16:30～17:30 キッズスイミング 17:30～18:30
GroupBlast 19:15～20:00 スタッフ	ダンスフィットネス 19:15～19:55 MITSURU			
RITMOS 20:15～21:00 中田 晶寿子	フリースタイルダンス 20:10～20:55 MITSURU		RPM 20:20～21:05 スタッフ	
Group Centergy 21:15～22:00 樋川 博美				

水 WED

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
トータルシェイプ 10:00～10:45 河内 典和	太極拳 10:00～10:45 藤原 宣子		RPM 10:00～10:30 永井 佑治	水中ウォーキング 10:00～10:30 横守 明美
ヨガ 11:00～11:45 Minami	ダンスフィットネス 11:00～11:45 堀畑 圭恵		RPM 10:50～11:20 永井 佑治	アクア 10:45～11:15 横守 明美
GroupPower 12:05～12:50 AI	ジャズ 12:00～12:45 堀畑 圭恵			
GroupFight 13:10～13:55 AI	リラックスヨガ 13:00～13:45 原 ももこ			
ベーシックエアロ 14:10～14:55 吉田 利彦		TRYnations Lvl.2 14:00～15:00 TRYnations COACH		アクアリセット 14:05～14:35 原 ももこ
フラダンス 15:10～15:55 大坪 由美		Essential Pilates 15:15～16:00 スタッフ		
第1、4週目のみ コンディショニング 16:15～16:45 加圧トレーナー 第4週目のみ 17:00開催	キッズテア 16:30～16:55			キッズスイミング 15:30～16:30 キッズスイミング 16:30～17:30
	キッズテア 16:55～17:35			キッズスイミング 17:30～18:30
	キッズテア 17:40～18:40			
GroupPower 19:15～19:45 スタッフ	ボディリセット 19:05～19:35 仲崎 さとみ		RPM 19:20～19:50 スタッフ	
GroupFight 20:05～20:35 スタッフ	ヨガ 19:50～20:35 清水 あゆみ		RPM 20:05～20:35 スタッフ	
Group Centergy 20:50～21:40 YUKO	Essential Pilates 20:55～21:40 清水 あゆみ	TRYnations Lvl.2 20:55～21:55 TRYnations COACH		

木 THU

休館日

金 FRI

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
	ピラティス 9:30～10:35 新藤 美芳			キッズスイミング 9:30～11:00
ベーシックステップ 10:15～10:45 Noriko			RPM 10:15～10:45 下村 理美	
ベーシックエアロ 11:00～11:30 Noriko	UBOUND 10:55～11:25 岡山 裕介		RPM 10:55～11:25 新藤 美芳	
ZUMBA 11:40～12:30 岡山 裕介			RPM 11:40～12:25 新藤 美芳	
トータルシェイプ 13:00～13:45 JUNKO	競泳組 12:00～12:45 島田 純紀			
GroupGroove 14:00～14:45 スタッフ	リラックスヨガ 13:00～13:45 木下 ヒロ			親子ベビー キッズスイミング 13:00～13:50
	ヨガ 14:10～14:55 JUNKO			キッズスイミング 14:00～15:00
				キッズスイミング 15:00～16:00
キッズ体操 16:30～17:30	キッズバレエ 16:00～17:00			キッズスイミング 16:00～17:00
キッズ体操 17:35～18:35	キッズバレエ 17:08～18:08			キッズスイミング 17:30～18:30
RITMOS 19:00～19:45 山田 真由美	キッズバレエ 18:10～18:40		RPM 19:00～19:45 新藤 美芳	キッズスイミング 18:30～19:30
GroupPower 20:00～20:50 北原 茂樹	ボディリセット 19:10～19:55 井藤 久美子			
第1、3、5週 GroupFight 第2、4週 GroupBlast 21:10～21:55 北尾 茂樹	ピラティス 20:16～21:00 井藤 久美子			

土 SAT

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
キッズ体操 8:30～11:30	キッズテア 8:30～11:30	TRYnations Lvl.1 10:30～11:30 TRYnations COACH		キッズスイミング 8:30～11:00 ※11:00までは全コース使用したいますので ご利用いただけません。
GroupGroove 11:55～12:40 宮本 真帆	リラックスヨガ 11:55～12:40 清水 あゆみ	Essential Pilates 12:05～13:40 Minami	RPM 10:15～10:45 下村 理美	
STRONG NATION 13:00～13:30 宮本 真帆	ベーシックエアロ 13:10～13:40 肥塚 晶幸		RPM 11:00～11:30 下村 理美	親子ベビー キッズスイミング 13:00～13:50
Group Centergy 13:55～14:55 YUKO	UBOUND 14:05～14:50 伊藤 寿倫			キッズスイミング 14:00～15:00
GroupFight 15:15～16:00 スタッフ	ヨガ 15:10～15:55 YUKO			キッズスイミング 15:00～16:00
RITMOS 16:25～17:10 飯嶋	キッズ音楽 16:30～17:30		RPM 16:15～17:00 スタッフ	キッズスイミング 16:00～17:00
GroupPower 17:30～18:15 田宮 誠	キッズ音楽 17:40～18:40			

日 SUN

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
キッズ体操 8:30～11:30	バレエ 10:00～11:00 笠原 千裕	TRYnations Lvl.2 11:15～12:15 TRYnations COACH	RPM 11:10～11:40 スタッフ	キッズスイミング 8:30～9:30
ZUMBA 11:50～12:35 平山 直美	リラックスヨガ 12:30～13:15 李一の		RPM 11:50～12:25 スタッフ	キッズスイミング 8:50～10:50
GroupBlast 12:50～13:20 スタッフ	フリースタイルダンス 13:30～14:15 樋口 真章			キッズスイミング 10:50～11:50
GroupFight 13:40～14:25 スタッフ	Essential Pilates 14:40～15:25 JUNKO	TRYnations Lvl.1 14:30～15:30 TRYnations COACH		キッズスイミング 11:50～12:50
Group Centergy 14:45～15:30 スタッフ	ピラティス 15:50～16:35 甲斐 希美			アクア 14:00～14:45 叶夢
RITMOS 15:45～16:30 みいたん	リラックスヨガ 16:50～17:35 甲斐 希美			
GroupPower 16:50～17:50 スタッフ				

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。