スポーツクラブ＆サウナ スパ
ルネサンス 本駒込 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

スタジオ1
- コンディショニングスクール 9:15～10:15 芦田 圭子
- リラックスヨガ 10:30～11:15 Ikuko
- 骨盤スリム 11:35～12:20 志賀 真澄
- ヨガ 12:50～13:35 志賀 真澄
- ボディリセット 14:10～14:55 朝平 正美
- Essential Pilates 15:15～16:00 朝平 正美
- Group Centergy 16:20～17:05 SACHIE
- 【ジュニア】KIDSFIT 17:20～18:20
- UBOUND 19:20～19:50 落合 禄
- Group Fight 20:15～21:00 落合 禄

スタジオ2
- リフレッシュムーブ 10:20～11:05 關塚 聖子
- ベーシックエアロ 11:20～11:50 關塚 聖子
- Group Groove 12:05～12:35 關塚 聖子
- チャレンジエアロ 13:00～13:45 本間 友暁
- チャレンジステップ 14:05～14:50 井上 千枝
- KaQiLa 15:10～15:55 井上 千枝
- Group Power 15:15～17:00 中園 智美
- リラックスヨガ 19:15～20:00 西山 美奈子
- ヨガ 20:20～21:05 西山 美奈子
- Group Power 21:20～21:50 落合 禄

スタジオS
- 【文京区シニア】介護予防教室 10:00～11:30
- TRY nations Lv.1 14:00～15:00 コーチ
- TRY nations Lv.2 19:30～20:30 コーチ

プール
- ボディバランスアクア 9:20～9:50 木山 拓郎
- アクア 10:00～10:45 木山 拓郎
- 成人スクール 初級 11:15～12:15 本田 真奈美
- 水中ウォーキング 14:00～14:30 浜田 ヒロユキ
- アクア 14:40～15:10 浜田 ヒロユキ
- 【ジュニア】スイミングスクール 15:15～19:40 ※最大3コース利用

火 TUE

スタジオ1
- 骨盤スリム 9:20～10:05 CHIHIRO
- 気功 10:25～11:10 山本 伸吾
- リラックスヨガ 11:30～12:15 福島 正
- ベリーダンス 12:45～13:30 Parwanaフミ
- フリースタイルダンス 13:50～14:35 Kissa
- フラダンス 15:00～15:45 千葉 実苗
- 【ジュニア】ダンス 16:40～17:40
- ボディリセット 18:30～19:15 天内 智子
- ベーシックステップ 19:30～20:00 天内 智子
- チャレンジエアロ 20:15～21:00 山口 遼

スタジオ2
- ピラティス 9:25～10:10 鈴木 恵
- レギュラーステップ 10:50～11:20 平野 慶真
- チャレンジエアロ 11:40～12:25 平野 慶真
- Group Power 12:45～13:30 澤田 好広
- Group Fight 13:50～14:35 片山 嘉人
- Group Centergy 14:55～15:40 ワン ヤン
- リラックスヨガ 16:00～16:45 梅澤 洋子
- ZUMBA 19:10～19:55 Macky
- ピラティス 20:10～20:55 河瀬 和美
- 骨盤スリム 21:10～21:55 河瀬 和美

スタジオS
- TRY nations Lv.2 11:00～12:00 コーチ
- 【ジュニア】ダンス 15:30～16:30
- TRY nations Lv.2 20:30～21:30 コーチ

プール
- 水中ウォーキング 9:25～9:55 百瀬 佳美
- アクア 10:05～10:50 百瀬 佳美
- 【ジュニア】スイミングスクール 15:10～19:30 ※最大3コース利用
- 成人スクール 中級 19:30～20:30 浅染 健介
- エンジョイマスターズ 13:00～14:00 梅澤 充 ※マスターズ登録が必要

木 THU

スタジオ1
- ピラティス 9:30～10:15 小嶋 きよみ
- バレエ 10:45～11:30 山ノ内 優里
- ヴァリエーションスクール 11:50～12:35 山ノ内 優里
- ピラティス 13:00～13:45 鈴木 恵
- 太極拳 14:10～14:55 大畑 美和
- RITMOS 15:15～16:00 飯沼 よしみ
- シェイプエアロ 16:15～16:45 飯沼 よしみ
- リラックスヨガ 19:00～19:45 天内 智子
- HIPHOP 20:05～20:50 南 健太朗
- RITMOS 21:20～22:05 中川 正博

スタジオ2
- Group Groove 9:25～10:10 大久保 翔平
- Group Centergy 10:30～11:15 Toshie
- シェイプエアロ 11:35～12:05 斎藤 美千代
- レギュラーエアロ 12:25～13:10 斎藤 美千代
- チャレンジステップ 13:25～13:55 斎藤 美千代
- チャレンジエアロ 14:15～15:00 本間 友暁
- Group Centergy 15:15～16:00 山口 隆弘
- バレトン 16:15～17:00 山口 隆弘
- チャレンジステップ 19:15～20:00 金濱 聡美
- チャレンジエアロ 20:15～21:00 金濱 聡美
- Group Fight 21:20～22:05 元吉 香織

スタジオS

プール
- 水中ウォーキング 11:00～11:30 小嶋 きよみ
- アクア 11:40～12:10 小嶋 きよみ
- 成人スクール 初級 13:00～14:00 本田 真奈美

金 FRI

スタジオ1
- フラダンス 9:20～10:05 ゆかこ
- 呼吸(コア)トレーニング 10:20～10:50 芦田 圭子
- リフレッシュムーブ 11:05～11:50 芦田 圭子
- UBOUND 12:15～13:00 久野 翔利
- ベリーダンス 13:10～13:55 ワン ヤン
- サルサシャイン 14:10～14:55 中井 麻紀子
- ヨガ 15:15～16:00 yuki
- ヨガリンパ 16:15～17:00 西山 美奈子
- Group Centergy 19:10～19:55 Toshie
- Group Fight 20:00～20:45 落合 禄
- UBOUND 21:05～21:35 菊地 杏
- Group Power 21:20～22:05 落合 禄

スタジオ2
- ヨガ 9:20～10:05 Ikuko
- ベーシックエアロ 10:20～10:50 井上 千枝
- チャレンジエアロ 11:10～11:55 井上 千枝
- Group Fight 12:15～13:00 菊地 杏
- RITMOS 13:15～14:00 Nokko
- リラックスヨガ 14:20～15:05 恩田 好子
- ZUMBA 15:30～16:15 山田 さとみ
- ストレッチ 16:35～17:05 山田 さとみ
- チャレンジステップ 20:15～21:00 吉岡 知美

スタジオS
- 【文京区シニア】介護予防教室 10:00～11:30
- TRY nations Lv.2 12:00～13:00 コーチ

プール
- 水中ウォーキング 9:20～9:50 木山 拓郎
- アクア 10:00～10:30 木山 拓郎
- アクア 14:30～15:15 中野渡 快人
- 【ジュニア】スイミングスクール 15:15～19:40 ※最大3コース利用

土 SAT

スタジオ1
- 【ジュニア】ダンス 8:20～9:20
- 【ジュニア】ダンス 9:30～10:30
- ヨガ 10:50～11:35 mari
- UBOUND 11:50～12:35 久野 翔利
- Essential Pilates 12:55～13:40 SACHIE
- リラックスヨガ 14:00～14:45 内村 すま子
- Group Fight 15:15～16:00 菊地 杏
- 【女性限定】うららかヨガ 16:30～17:15 西山 美奈子
- Essential Pilates 17:30～18:15 西山 美奈子
- リフレッシュムーブ 18:30～19:15 西山 美奈子

スタジオ2
- ベーシックエアロ 10:15～11:00 宮川 真希
- ストレッチ 11:10～11:40 宮川 真希
- リラックスヨガ 11:50～12:35 mari
- 太極拳 12:50～13:35 大畑 美和
- バーチャルボクシング 13:55～14:40 茂呂 一雄
- ZUMBA 15:00～15:45 清水 枝里子
- Group Power 16:15～17:00 元吉 香織
- チャレンジエアロ 17:30～18:15 阿部 暁都
- チャレンジステップ 18:35～19:20 阿部 暁都

スタジオS
- TRY nations Lv.1 17:00～18:00 コーチ

プール
- 【ジュニア】スイミングスクール 7:20～11:50 ※最大3コース利用
- 成人スクール 中級 12:00～13:00 浅染 健介
- 水中ウォーキング 14:10～14:40 木山 拓郎
- アクア 14:50～15:35 木山 拓郎

日 SUN

スタジオ1
- RITMOS 10:30～11:15 tomo
- チャレンジエアロ 11:30～12:15 高橋 晃一
- ヨガ 12:30～13:15 朝平 正美
- リラックスヨガ 13:40～14:25 横溝 恵子
- UBOUND 14:45～15:30 澤田 好広
- Essential Pilates 16:00～16:45 Lenn
- バレエ 17:10～17:40 Lenn
- バレエ 17:50～18:35 Lenn

スタジオ2
- ベーシックエアロ 10:30～11:00 朝平 正美
- シェイプステップ 11:20～12:05 朝平 正美
- チャレンジステップ 12:35～13:20 高橋 晃一
- Group Power 13:40～14:25 島田 陽奈
- ZUMBA 14:55～15:40 宮本 ひろみ
- リラックスヨガ 16:05～16:50 杉山 一三
- 骨盤スリム 17:10～17:55 杉山 一三

スタジオS

プール
- 【ジュニア】スイミングスクール 7:20～11:50 ※最大3コース利用
- 成人スクール 上級 12:00～13:00 梅澤 充
- エンジョイマスターズ 13:00～14:00 梅澤 充 ※マスターズ登録が必要
- 【ジュニア】スイミングスクール 14:10～16:40 ※最大2コース利用

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。

快適にご利用いただくために、ご協力下さい。

- ●安全で効果的にご利用いただくために、レッスン途中の入退場はご遠慮下さい。
- ●スタジオへの入室はインストラクターの合図があります。
- ●混雑時の入室は、スタジオの外にてお並びいただき、先着順にご入室下さい。
- ●タオル、お荷物などでの場所取りや、用具の独占はご遠慮下さい。
- ●続けてレッスンに参加される場合でも、レッスン終了毎にスタジオからご退出下さい。清掃後ご入室頂けます。
- ●水分補給はこまめにしましょう。飲み物はペットボトルなど、ふた付の物で、お取りください。