

スポーツクラブ&サウナ ルネサンス 武蔵小杉24				基本タイムスケジュール 2026年7月1日～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				水 WED				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN						
	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール			
10:00																									ジュニア スイミング 8:00～10:15 （並行1コース）		
10:30				水中ウォーキング 10:20～10:50 安田 樹星																							
11:00	ベーシック エアロ 10:30～11:15 三宮 三紀	ダンススクール JAZZ FUNK 10:30～11:45 ZahiFt	ホットヨガ 10:45～11:15 AYAKO		青盤スリム 10:30～11:15 河瀬 和美	太極拳 10:45～11:15 山本 葉子	Essential Pilates 【常通】 10:30～11:15 渡邊 春奈	アクア 10:30～11:15 関口 潤	リフレッシュ ムーブ 10:45～11:30 青木 実夏子	ダンススクール JAZZ 10:30～11:45 風間 文			ボディリセット 10:30～11:15 高橋 美穂	リラックスヨガ 10:40～11:25 坂野 未来													
11:30			ホットヨガ 11:30～12:00 AYAKO																								
12:00	リラックスヨガ 11:30～12:15 IZUMI				ピラティス 11:30～12:15 河瀬 和美	太極拳 11:25～12:10 山本 葉子			レギュラー エアロ 11:45～12:30 青木 実夏子				レギュラー エアロ 11:45～12:30 阿佐美 純子	ボディリセット 11:45～12:15 高橋 美穂	ホットヨガ 11:45～12:30 鈴木 映子												
12:30									Group Centergy 12:00～12:45 佐藤 信之介																		
13:00	ZUMBA 12:30～13:15 納多 浩子	チャレンジ エアロ 12:30～13:15 ななみ		成人 スイミングスクール 中級 12:20～13:20 青藤 美紀	ZUMBA 12:45～13:30 YASU																						
13:30																											
14:00	ヨガ 13:30～14:15 大星 朋未	お昼シェイプ 13:55～14:10	ホットヨガ 14:00～14:30 武田 知子		ヨガ 14:00～14:45 YASU	Group Fight 14:05～14:50 小林 淳子																					
14:30																											
15:00	ストレッチ 14:45～15:15 野中 ゆかり	ジャイロキネシス 14:30～15:15 柴田 奈美	ホットヨガ 14:45～15:15 武田 知子																								
15:30					Group Power 15:05～15:50 内村 奈緒子	チャレンジ エアロ 15:10～15:55 小林 淳子	ホットヨガ 15:00～15:30 大星 朋未																				
16:00	ジャズ 15:30～16:15 野中 ゆかり	ピラティス 15:30～16:15 柴田 奈美																									
16:30					ジュニアダンス （初級） 16:10～16:55 清喜	Group Groove 16:10～16:40 小林 淳子																					
17:00																											
17:30					ジュニアダンス （初・中級） 17:15～18:15 清喜																						
18:00																											
18:30																											
19:00	HIPHOP 19:00～19:45 木谷 将紀	Group Centergy 19:00～19:45 岡本 恵里香	ホットヨガ 19:00～19:30 KAORU,n		ピラティス 19:00～19:45 奥 明代	ZUMBA 19:00～19:45 秋山 拓実	成人 スイミングスクール 初級 18:50～19:50 遠藤 和樹	チャレンジ エアロ 19:00～19:45 ななみ	Group Power 19:00～19:30 原田 優士郎	ホットヨガ 19:00～19:30 Wakana	成人 スイミングスクール 中級 18:50～19:50 遠藤 和樹	リラックスヨガ 19:00～19:45 IZUMI	フラダンス 18:45～19:30 塩松 朋子	ホットヨガ 19:00～19:30 平野 彩織													
19:30																											
20:00			ホットヨガ 19:45～20:15 KAORU,n																								
20:30	ZUMBA 20:00～20:45 大浦 遼	Group Fight 20:00～20:45 中野 勇太			ヨガ 20:00～20:45 秋山 拓実	UBOUND 20:00～20:45 二口 涼	ホットヨガ 20:00～20:45 奥 明代	成人 スイミングスクール 上級 20:00～21:00 遠藤 和樹	パンチング シェイプ 20:00～20:45 鈴木 敏和	UBOUND 19:50～20:35 KEI																	
21:00																											
21:30	Group Power 21:05～21:50 中野 勇太	Essential Pilates 21:00～21:45 のりこ			Group Fight 21:00～21:45 二口 涼		ホットヨガ 21:00～21:30 奥 明代			ピラティス 20:50～21:35 武田 知子																	
22:00																											
23:00	Basic Studio	Trinity Studio	ホットスタジオ	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール			
	月 MON				水 WED				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN						

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。



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。

