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	スタジオ2	スタジオS	プール
コンディショニングスクール 9:15～10:15 芦田 圭子			ボディバランスアクア 9:20～9:50 木山 拓郎
リラックスヨガ 10:30～11:15 Ikuko	リフレッシュムーブ 10:20～11:05 關塚 聖子	【文京区シニア】介護予防教室 10:00～11:30	アクア 10:00～10:45 木山 拓郎
骨盤スリム 11:35～12:20 志賀 真澄	ベーシックエアロ 11:20～11:50 關塚 聖子		成人スクール 初級 11:15～12:15 本田 真奈美
	Group Groove 12:05～12:35 關塚 聖子		
ヨガ 12:50～13:35 志賀 真澄	チャレンジエアロ 13:00～13:45 本間 友暁		
ボディリセット 14:10～14:55 朝平 正美	チャレンジステップ 14:05～14:50 井上 千枝	TRY nations Lv.1 14:00～15:00 コーチ	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
Essential Pilates 15:15～16:00 朝平 正美	KaQiLa 15:10～15:55 井上 千枝		【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
Group Centergy 16:20～17:05 SACHIE	Group Power 16:15～17:00 中園 智美		
UBOUND 19:20～19:50 落合 椋	リラックスヨガ 19:15～20:00 西山 美奈子	TRY nations Lv.2 19:30～20:30 コーチ	
Group Fight 20:15～21:00 落合 椋	ヨガ 20:20～21:05 西山 美奈子		
	Group Power 21:20～21:50 落合 椋		

火 TUE

スタジオ1	スタジオ2	スタジオS	プール
骨盤スリム 9:20～10:05 CHIHIRO	ピラティス 9:25～10:10 鈴木 恵		水中ウォーキング 9:25～9:55 百瀬 佳美
気功 10:25～11:10 山本 伸吾	レギュラーステップ 10:50～11:20 平野 慶真	TRY nations Lv.2 11:00～12:00 コーチ	アクア 10:05～10:50 百瀬 佳美
リラックスヨガ 11:30～12:15 福島 正	チャレンジエアロ 11:40～12:25 平野 慶真		
ベリーダンス 12:45～13:30 Parwanaフミ	Group Power 12:45～13:30 薄田 好広		エンジョイマスターズ 13:00～14:00 梅津 充 ※マスターズ登録が必要
フリースタイルダンス 13:50～14:35 Kissa	Group Fight 13:50～14:35 片山 嘉人		
フラダンス 15:00～15:45 千葉 実苗	Group Centergy 14:55～15:40 ワン ヤン	【ジュニア】ダンス 15:30～16:30	【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
【ジュニア】ダンス 16:40～17:40	リラックスヨガ 16:00～16:45 梅澤 洋子		
ボディリセット 18:30～19:15 天内 智子	ZUMBA 19:10～19:55 Macky		
ベーシックステップ 19:30～20:00 天内 智子	ピラティス 20:10～20:55 河瀬 和美		成人スクール 中級 19:30～20:30 浅染 健介
チャレンジエアロ 20:15～21:00 山口 遼	骨盤スリム 21:10～21:55 河瀬 和美	TRY nations Lv.2 20:30～21:30 コーチ	

木 THU

スタジオ1	スタジオ2	スタジオS	プール
ピラティス 9:30～10:15 小嶋 きよみ	Group Groove 9:25～10:10 大久保 翔平		
バレエ 10:45～11:30 山ノ内 優里	Group Centergy 10:30～11:15 Toshie		水中ウォーキング 11:00～11:30 小嶋 きよみ
ヴァリエーションスクール 11:50～12:35 山ノ内 優里	シェイプエアロ 11:35～12:05 斎藤 美千代		アクア 11:40～12:10 小嶋 きよみ
ピラティス 13:00～13:45 鈴木 恵	レギュラーエアロ 12:25～13:10 斎藤 美千代		成人スクール 初級 13:00～14:00 本田 真奈美
太極拳 14:10～14:55 大畑 美和	チャレンジステップ 13:25～13:55 斎藤 美千代		
RITMOS 15:15～16:00 飯沼 よしみ	チャレンジエアロ 14:15～15:00 本間 友暁		
シェイプエアロ 16:15～16:45 飯沼 よしみ	Group Centergy 15:15～16:00 山口 隆弘		
	バレトン 16:15～17:00 山口 隆弘		
リラックスヨガ 19:00～19:45 天内 智子	チャレンジステップ 19:15～20:00 金濱 聡美		アクア 19:45～20:30 浜田 ヒロユキ
HIPHOP 20:05～20:50 南 健太朗	チャレンジエアロ 20:15～21:00 金濱 聡美		
RITMOS 21:20～22:05 中川 正博	Group Fight 21:20～22:05 元吉 香織		

金 FRI

スタジオ1	スタジオ2	スタジオS	プール
フラダンス 9:20～10:05 ゆかこ	ヨガ 9:20～10:05 Ikuko		水中ウォーキング 9:20～9:50 木山 拓郎
呼吸(コア)トレーニング 10:20～10:50 芦田 圭子	ベーシックエアロ 10:20～10:50 井上 千枝	【文京区シニア】介護予防教室 10:00～11:30	アクア 10:00～10:30 木山 拓郎
リフレッシュムーブ 11:05～11:50 芦田 圭子	チャレンジエアロ 11:10～11:55 井上 千枝		
UBOUND 12:15～13:00 久野 翔利	Group Fight 12:15～13:00 菊地 杏	TRY nations Lv.2 12:00～13:00 コーチ	
ベリーダンス 13:10～13:55 ワン ヤン	RITMOS 13:15～14:00 Nokko		
サルサシャイン 14:10～14:55 中井 麻紀子	リラックスヨガ 14:20～15:05 恩田 好子		アクア 14:30～15:15 中野渡 快人
ヨガ 15:15～16:00 yuki	ZUMBA 15:30～16:15 山田 さとみ		【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
ヨガリンパ 16:15～17:00 西山 美奈子	ストレッチ 16:35～17:05 山田 さとみ		
	Group Centergy 19:10～19:55 Toshie		
Group Fight 20:00～20:45 落合 椋	チャレンジステップ 20:15～21:00 吉岡 知美		
UBOUND 21:05～21:35 菊地 杏	Group Power 21:20～22:05 落合 椋		

土 SAT

スタジオ1	スタジオ2	スタジオS	プール
【ジュニア】ダンス 8:20～9:20			【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
【ジュニア】ダンス 9:30～10:30	ベーシックエアロ 10:15～11:00 宮川 真希		
ヨガ 10:50～11:35 mari	ストレッチ 11:10～11:40 宮川 真希		
UBOUND 11:50～12:35 久野 翔利	リラックスヨガ 11:50～12:35 mari		成人スクール 中級 12:00～13:00 浅染 健介
Essential Pilates 12:55～13:40 SACHIE	太極拳 12:50～13:35 大畑 美和		
リラックスヨガ 14:00～14:45 内村 すま子	バーチャルボクシング 13:55～14:40 茂呂 一雄		水中ウォーキング 14:10～14:40 木山 拓郎
Group Fight 15:15～16:00 菊地 杏	ZUMBA 15:00～15:45 清水 枝里子		アクア 14:50～15:35 木山 拓郎
【女性限定】うららかヨガ 16:30～17:15 西山 美奈子	Group Power 16:15～17:00 元吉 香織	TRY nations Lv.1 17:00～18:00 コーチ	
Essential Pilates 17:30～18:15 西山 美奈子	チャレンジエアロ 17:30～18:15 阿部 暁都		
リフレッシュムーブ 18:30～19:15 西山 美奈子	チャレンジステップ 18:35～19:20 阿部 暁都		

日 SUN

スタジオ1	スタジオ2	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
RITMOS 10:30～11:15 tomo	ベーシックエアロ 10:30～11:00 朝平 正美		
チャレンジエアロ 11:30～12:15 高橋 晃一	シェイプステップ 11:20～12:05 朝平 正美		成人スクール 上級 12:00～13:00 梅津 充
ヨガ 12:30～13:15 朝平 正美	チャレンジステップ 12:35～13:20 高橋 晃一		エンジョイマスターズ 13:00～14:00 梅津 充 ※マスターズ登録が必要
リラックスヨガ 13:40～14:25 横溝 恵子	Group Power 13:40～14:25 島田 陽奈		
UBOUND 14:45～15:30 薄田 好広	ZUMBA 14:55～15:40 宮本 ひろみ		【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
Essential Pilates 16:00～16:45 Lenn	リラックスヨガ 16:05～16:50 杉山 一三		
バレエ 17:10～17:40 Lenn	骨盤スリム 17:10～17:55 杉山 一三		
バレエ 17:50～18:35 Lenn			

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。