

2026年7月20日(月) 海の日 プログラムスケジュール

営業時間/10:00~20:00(プールエリアは19:30までご利用頂けます。)

	1スタジオ	2スタジオ	Sスタジオ	プール
	1階	2階	2階	1階
10:00	祝日有料イベント! 詳しくは館内POPをご覧ください			
11:00	¥ Group Centergy 10:20~11:20 Toshie 鈴木恵	リフレッシュムーブ 10:20~11:05 関塚 聖子		
12:00	骨盤スリム 11:35~12:20 志賀 真澄	ベーシックエアロ 11:15~11:45 関塚 聖子		¥ 成人スクール 初級 11:15~12:15 松田 稜
13:00	ヨガ 12:50~13:35 志賀 真澄	Group Groove 12:00~12:45 関塚 聖子		
14:00	ボディリセット 14:10~14:55 朝平 正美	チャレンジエアロ 13:00~13:45 本間 友暁		
15:00		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
16:00	Essential Pilates 15:15~16:00 朝平 正美	KaQiLa 15:10~15:55 井上 千絵		アква 14:40~15:10 浜田 ヒロユキ
17:00	Group Centergy 16:20~17:05 SACHIE	Group Power 16:15~17:00 中園 智英		【キッズ】 スイミングスクール 15:20~19:05
18:00		¥ Group Fight 17:15~18:15 片山 嘉人 元吉 香織 菊地 杏	祝日有料イベント! 詳しくは館内POPをご覧ください	
19:00				

お知らせ

当日は祝日営業となりますので、デイトタイム・イブニング・スマートビズ会員の方は別途時間外利用料1,650円(税込)をお支払いの上ご利用頂けます。

全てのレッスンで、リザーブでのご予約が必要です。

14日前のレッスン終了10分後 からレッスン開始15分前までご予約可能です。

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス本駒込24