

スポーツクラブ&スパ ルネサンス十条			基本タイムスケジュール									2026年7月1日～2026年9月30日			有料スクール			ジュニアスクール			初心者におすすめ			中級者にオススメ		
9:00	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			9:00							
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール								
9:30													ジュニアスクール 空手 8:50～9:50		ジュニアスクール スイミング 8:50～9:50			10:30まで ジュニア 5コース使用	9:30							
10:00						アクア 9:45～10:30 木山 拓郎										フローヨガ 9:45～10:30 Ayuko		10:30～ フィットネス会員 利用可能	10:00							
10:30	リラックスヨガ 10:00～10:45 井坂 友紀	らくラクスクール ～パワトレ～ 10:00～10:45 スタッフ	アクア 10:00～10:45 鈴木 隼人	リラックスヨガ 10:00～10:45 おわだ あやこ									太極拳 10:10～10:55 長谷川 恵津子		ジュニアスクール スイミング 9:55～10:55			ジュニアスクール スイミング 10:25～11:25	10:30							
11:00							ピラティス 10:35～11:20 西沢 実佳	らくラクスクール ～パワトレ～ 10:30～11:15 おわだ あやこ		レギュラーエアロ 10:30～11:15 美馬 らん	らくラクスクール ～パワトレ～ 10:30～11:15 スタッフ	水中ウォーキング 10:30～11:00 阿部 恭子				ジュニアスクール 空手 10:20～11:20			11:00							
11:30	イーリーステップ 11:10～11:40 やまたつ	らくラクスクール ～からだストレッチ～ 11:05～11:50 スタッフ		フラダンス 11:10～11:55 岡本 由美子	骨盤スリム 11:05～11:50 おわだ あやこ	スイム多様目 11:30～12:00 木村 真治						アクア 11:10～11:40 阿部 恭子		ベーシックエアロ 11:15～11:45 永田 夕奈	ジュニアスクール スイミング 11:00～12:00	RITMOS 10:55～11:40 村井 千鶴			11:30							
12:00							ヨガ 11:40～12:25 西沢 実佳	はじめてパレエ 11:35～12:05 金子 和香子	水中ウォーキング 11:45～12:15 木山拓郎	トータルシェイプ 11:30～12:15 美馬 らん				ジュニアスクール ダンス 11:25～12:25				ジュニアスクール スイミング 11:30～12:30	12:00							
12:30	チャレンジエアロ 12:00～12:45 やまたつ			ベーシックエアロ 12:15～12:45 市川 紀江	フラダンス スクール 12:05～13:05 岡本 由美子	スイミング スクール (中・上級) 12:10～13:10 木村 真治		パレエ初級 12:20～13:05 金子 和香子	アクア 12:25～12:55 木山拓郎			スイム多様目 12:00～12:30 外山 美子	チャレンジエアロ 12:05～12:50 永田 夕奈		アクア 12:15～13:00 木山 拓郎	トータルシェイプ 12:00～12:45 久保田 温郎	パレエ 12:05～12:35 川野辺 ルネ		12:30							
13:00							シェイプエアロ 12:45～13:15 西沢 実佳					スイミング スクール (初・中級) 12:35～13:35 外山 美子		ジュニアスクール ダンス 12:35～13:35					13:00							
13:30	HIPHOP 13:05～13:35 田部 加代			トータルシェイプ 13:05～13:35 市川 紀江						スイミング スクール (中・上級) 13:10～14:10 岡本 亜沙美			ラテン 13:10～13:40 市川 紀江			チャレンジエアロ 13:05～13:50 久保田 温郎	パレエ 12:55～13:40 川野辺 ルネ		13:30							
14:00			水中ウォーキング 13:30～14:00 木山 拓郎				ボルドブラ 13:35～14:05 木原 啓貴												14:00							
14:30	RITMOS 13:55～14:40 飯沼 よしみ		アクア 14:10～14:40 木山 拓郎	フローヨガ 13:55～14:40 市川 紀江						【女性限定】 うらかヨガ 14:15～15:00 TAMAKI	スイミング スクール (初・中級) 14:20～15:20 岡本 亜沙美	ジャズ 14:40～15:25 田部 加代	リラックスヨガ 14:35～15:20 井坂 友紀	スイミング スクール (中・上級) 14:30～15:30 外山 美子	ぐっすりヨガ 14:00～14:45 市川 紀江	ジュニアスクール ダンス 13:45～14:45	ジュニアスクール スイミング 14:00～15:00	HIP HOP 14:10～14:55 田部 加代	パレエスクール トゥシューズ 14:00～14:45 川野辺 ルネ	ジュニアスクール スイミング 14:00～15:00	14:30					
15:00							チャレンジエアロ 14:25～15:10 木原 啓貴													15:00						
15:30	Essential Pilates 15:00～15:45 スタッフ			ジャズ 15:00～15:45 田部 加代	らくラクスクール ～パワトレ～ 15:10～15:55 おわだ あやこ	ジュニアスクール スイミング 15:30～16:30														15:30						
16:00							Group Fight 15:25～15:55 九十九澤 康	らくラクスクール ～からだストレッチ～ 15:15～16:00 おわだあやこ												16:00						
16:30	Group Centergy 16:00～16:45 萩原 里果									Essential Pilates 15:45～16:30 スタッフ			ジュニアスクール こども発育運動教室 16:00～16:50							16:30						
17:00				ジュニアスクール パレエ 16:20～17:20	ジュニアスクール スイミング 16:35～17:35	ジュニアスクール ダンス 16:30～17:30	ジュニアスクール パレエ 16:20～17:20	ジュニアスクール スイミング 16:35～17:35								ジュニアスクール スイミング 16:10～17:10				17:00						
17:30													ジュニアスクール こども発育運動教室 17:00～17:50							17:30						
18:00				ジュニアスクール パレエ 17:30～18:30	ジュニアスクール スイミング 17:40～18:40	ジュニアスクール ダンス 17:40～18:40	ジュニアスクール パレエ 17:30～18:30	ジュニアスクール スイミング 17:40～18:40												18:00						
18:30		パレエスクール 初級 18:00～19:00 金子 和香子		Essential Pilates 18:00～18:45 西沢 実佳																18:30						
19:00					ジュニアスクール トゥシューズ 18:35～19:05			ジュニアスクール トゥシューズ 18:35～19:05												19:00						
19:30		パレエ 19:15～19:45 金子 和香子																		19:30						
20:00				RITMOS 19:25～20:10 take	ピラティス 19:30～20:15 Mutsumi					Group Blast 19:25～19:55 Hiromi					パレエスクール 中上級 19:15～20:15 川野辺ルネ					20:00						
20:30	Group Fight 20:00～20:45 スタッフ	パレエ 20:00～20:45 金子 和香子					Group Centergy 20:15～21:00 萩原 里果			フリースタイル ダンス 20:10～20:55 田部 加代	ヨガ 20:20～21:05 Hiromi									20:30						
21:00				Group Power 20:30～21:15 スタッフ	ジャズ 20:30～21:15 ラコーナ															21:00						
21:30	Essential Pilates 21:05～21:50 おわだ あやこ	パレエスクール トゥシューズ 21:05～21:50 金子 和香子					Group Fight 21:20～22:05 萩原 里果			パンチング シェイプ 21:15～22:00 鈴木 敏和										21:30						
22:00				UBOUND 21:35～22:05 スタッフ																22:00						
22:30	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	22:30							
月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN											

スタジオプログラムは**リザーブ予約制**になります。
(有料スクール・プールプログラムは除く)

レッスン代行情報

こちらの二次元コードを読み取りご確認ください。

