

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 相模原				基本タイムスケジュール 2026年7月1日～2026年9月30日								初心者におすすめ				中級者にオススメ				有料スクール				ジュニアスクール						
月 MON				火 TUE				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN										
10:00	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	10:00					
10:30																									10:30					
11:00	ZUMBA 10:30～11:15 熊倉 香織	リラックスヨガ 10:30～11:15 Mari			ベーシックエアロ 10:25～11:10 古川 浩史			幼稚園 スイミング 10:15～11:45 ※開催日 別紙確認	ベーシックエアロ 10:40～11:25 秋山 拓実	Group Centergy 10:30～11:15 中馬 亜梨沙		幼稚園 スイミング 10:15～11:45 ※開催日 別紙確認	RITMOS 10:30～11:15 ooRyoko	ヨガ 10:30～11:15 岩下 菜摘	【女性限定】 リラクセスヨガ 10:50～11:50 Mari		ジュニア スイミング 10:00～11:15	ベーシックエアロ 10:40～11:10 小室 美帆			【女性限定】 StoneSPATime 10:45～11:45		ベーシックエアロ 10:30～11:00 菅田 和江		ジュニア スイミング 8:50～12:15	11:00				
11:30		ヨガ 11:35～12:05 Mari	UBOUND 11:35～12:05 落合 様	【女性限定】 ビューティモ ヨガ 11:10～12:10 齊藤 佳奈子	成人 スイミング 初級 11:00～12:00 横川 美代子	ZUMBA 11:25～12:10 留加		ヨガ 11:30～12:15 笠井 恵	【女性限定】 ピラティス 11:00～12:00 大久保 美代子			【女性限定】 ピラティス 11:00～12:00 大久保 美代子		TRYnations Team Training 11:30～12:30 岩崎 雄太		アクア 11:30～12:00 菅 麻以	Group Blast 11:30～12:15 岩倉 広樹	ストレッチ 11:30～12:15 小室 美帆					Group Power 11:15～12:00 古川 舞			11:30				
12:00								水中 ウォーキング 12:00～12:30 小室 美帆	Group Groove 11:45～12:30 中馬 亜梨沙	ピラティス 11:40～12:25 秋山 拓実			Group Blast 11:50～12:35 佐藤 純													12:00				
12:30	Group Power 12:25～12:55 落合 様				水中 ウォーキング 12:30～13:00 関口 潤	24式太極拳 12:25～13:10 二ノ城 英介		Essential Pilates 12:35～13:20 大久保 美代子	【女性限定】 リラクセスヨガ 12:35～13:35 齊藤 佳奈子		ZUMBA 12:45～13:30 秋山 拓実	リラックスヨガ 12:50～13:35 Hiromi	【女性限定】 リラクセスヨガ 12:30～13:30 YO-KO		水中 ウォーキング 12:50～13:20 吉崎 金美	Group Power 12:55～13:40 佐藤 純	ヨガ 12:50～13:35 村井 さちこ	【女性限定】 骨盤ヨガ 12:20～13:20 Mari		水中 ウォーキング 12:50～13:20 秋元 望早	チャレンジエアロ 12:35～13:20 水島 葉子	Essential Pilates 12:30～13:15 東江 尚磨	【女性限定】 ベーシックヨガ 12:15～13:00 MIWAKO	Group Centergy 12:20～13:05 古川 舞	Essential Pilates 12:15～13:00 村井 さちこ	【女性限定】 StoneSPATime 10:30～15:00	成人 スイミング 中級 12:30～13:30 志波 蓮平	12:30		
13:00		Group Fight 13:15～13:45 落合 様	フローヨガ 13:05～13:50 みきこ		アクア 13:15～13:45 関口 潤	レギュラーエアロ 13:25～14:10 水島 葉子		ストレッチ 13:40～14:10 小室 美帆	成人 スイミング 初級 13:30～14:30 鈴木 智子		RITMOS 13:50～14:35 Kumiko	リフレッシュ ムーブ 13:55～14:40 Hiromi	【女性限定】 骨盤ヨガ 14:00～15:00 YO-KO		Group Fight 14:00～14:45 秋元 望早	Essential Pilates 13:55～14:40 村井 さちこ		成人 スイミング 初級 14:00～15:00 島原 由美子	RITMOS 14:30～15:15 山口 けいこ	ヨガ 14:35～15:20 MIWAKO	【女性限定】 リラクセスヨガ 13:45～14:45 Mari		ストレッチ 14:20～15:05 Hiromi	TRYnations Team Training 14:00～15:00 岩倉 広樹			13:00			
13:30																											13:30			
14:00		ベーシックエアロ 14:10～14:55 清宮 佐和子	ヨガ 14:10～14:55 齊藤 佳奈子	【女性限定】 リラクセスヨガ 14:15～15:15 みきこ	成人 スイミング 上級 14:10～15:10 南 泰葉	骨盤スリム 14:30～15:15 小室 美帆		【女性限定】 ビューティモ ヨガ 14:05～15:05 齊藤 佳奈子					【女性限定】 骨盤ヨガ 14:00～15:00 YO-KO					成人 スイミング 初級 14:00～15:00 島原 由美子						ジュニア スイミング 8:10～19:00 ※ 8:10～12:15 ジュニア専用		ストレッチ 14:20～15:05 Hiromi	TRYnations Team Training 14:00～15:00 岩倉 広樹			14:00
14:30																											14:30			
15:00																											15:00			
15:30																											15:30			
16:00		TRYnations Team Training 15:15～16:15 東江 尚磨																									16:00			
16:30																											16:30			
17:00				【女性限定】 StoneSPATime 15:40～18:30																							17:00			
17:30						ジュニア チアダンス 16:40～18:45		ジュニア スイミング 15:15～20:50 ※ 16:25～17:50 ジュニア専用																			17:30			
18:00																											18:00			
18:30						TRYnations Team Training 18:00～19:00 兒玉 奈津美																					18:30			
19:00																											19:00			
19:30	Group Centergy 19:20～20:05 樋口 家与依		ヨガ 19:25～20:10 MIWAKO	【女性限定】 ベーシックヨガ 19:45～20:30 石島 彩		ZUMBA 19:20～20:05 高橋 真香	Group Power 19:25～20:10 兒玉 奈津美	【女性限定】 リラクセスヨガ 19:00～20:00 Mari		ZUMBA 19:20～20:05 Achico	ピラティス 19:25～20:10 shi-ba	【女性限定】 ヨガリンパ 19:45～20:45 福田 泰子		Group Power 19:20～20:05 RYUJI	ヨガ 19:25～20:10 村井 さちこ												19:30			
20:00																											20:00			
20:30	Group Blast 20:20～21:05 樋口 家与依		リラックスヨガ 20:25～21:10 MIWAKO			RITMOS 20:20～21:05 山口 けいこ	Group Centergy 20:25～21:10 兒玉 奈津美	【女性限定】 ビューティモ ヨガ 20:25～21:25 Mari		Group Fight 20:20～21:05 池上 淳一	UBOUND 20:25～21:10 shi-ba		成人 スイミング 中級 20:00～21:00 志波 蓮平	Group Fight 20:20～21:05 RYUJI	Essential Pilates 20:25～21:10 村井 さちこ	【女性限定】 StoneSPATime 19:30～22:00											20:30			
21:00																											21:00			
21:30		Group Fight 21:20～21:50 瀬本 修平		【女性限定】 骨盤ヨガ 20:55～21:55 石島 彩			Group Fight 21:20～21:50 岩倉 広樹	エンジョイ マスターズ 21:00～22:00 塩谷 莉紗	Group Blast 21:20～21:50 池上 淳一		【女性限定】 ピラティス 21:10～21:55 福田 泰子		Group Blast 21:20～21:50 RYUJI														21:30			
22:00																											22:00			
22:30																											22:30			
23:00	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール			23:00			
月 MON				火 TUE				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN										