

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 赤塚24				基本タイムスケジュール 2026年7月16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				ジュニアスクール			
月 MON				火 TUE				水 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN							
スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール				
太極拳 9:30～10:15 中島 和代				ヨガ 9:45～10:30 kumail															ジュニア スイミングスクール (金コース利用) 8:00～11:00 ※10:00～ 3コース利用		【女性限定】 ホット リラククスヨガ 9:30～10:15 TAMAKI	ベーシック STEP 9:45～10:15 杉山 由香利	ジュニア スイミングスクール (3コース利用) 8:00～11:00				
		ダンスフィットネス 10:00～10:45 茂木 紀子	水中ウォーキング 10:30～11:00 植村 千穂					ボディリセット 10:00～10:45 朝平 正美	【女性限定】 ホット ヨガリンパ 10:25～11:10 Rie	Group Groove 10:30～11:15 大友 望					アクア 10:00～10:45 中村 仁美	ボディリセット 10:10～10:55 青貝 タ子	【女性限定】 ホット リラククスヨガ 10:35～11:20 EMME					ベーシック エアロ 10:30～11:00 杉山 由香利					
骨盤スリム 10:45～11:30 杉山 一三	【女性限定】 ホットヨガ 11:00～11:45 武田 知子	RITMOS 11:00～11:45 茂木 紀子	アクア 11:10～11:40 植村 千穂	ベーシック エアロ 10:50～11:35 kumail																Beat Boxing 11:00～11:45 Rio			親子ベビー スイミングスクール (2コース利用) 11:00～12:15				
								パレトン 11:15～12:00 石島 彩	【女性限定】 ホット 美姿勢ヨガ 11:30～12:15 Rie	Group Power 11:35～12:20 大友 望		ZUMBA 11:05～11:50 柳原 央絵															
パレエ 11:55～12:40 Lenn	【女性限定】 ホットリラククスヨガ 12:15～12:45 井坂 友紀	Group Fight 12:10～12:40 大友 望																									
ヨガ 13:05～13:50 中村 仁美	【女性限定】 ホットヨガ 13:05～13:50 井坂 友紀	UBOUND 13:00～13:45 大友 望		パレエ 12:55～13:40 矢島 優子	【女性限定】 ホットヨガ 13:00～13:45 EMME	バーチャル ボクシング 12:55～13:40 Lenn																					