

| スポーツクラブ&スパ<br>ルネサンス 武蔵小金井 |                                                                                                 |                                            | 2026年8月6日,8月20日,8月27日<br>【木曜日】臨時営業レッスンスケジュール |                                     |                                            |                               |                                     |                                            | 初心者におすすめ |                                  | 有料スクール   |  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|----------|----------------------------------|----------|--|
|                           |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            | 中級者におすすめ |                                  | ジュニアスクール |  |
| 8月6日                      |                                                                                                 |                                            | 8月20日                                        |                                     |                                            | 8月27日                         |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 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         |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 9:00                      | マシンエリアリニューアルのため、<br>8月6日(木)はマシンエリアのみ<br>20:00～の営業となります。                                         |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
|                           |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
|                           |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 9:30                      |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 10:00                     | リラックスヨガ<br>10:00～10:45<br>ume                                                                   | 健康増進スクール<br>からだ活性<br>10:00～11:00<br>住吉 久仁夫 |                                              | 骨盤スリム<br>10:00～10:45<br>清水 かおり      | 健康増進スクール<br>からだ活性<br>10:00～11:00<br>住吉 久仁夫 |                               | 骨盤スリム<br>10:00～10:45<br>清水 かおり      | 健康増進スクール<br>からだ活性<br>10:00～11:00<br>住吉 久仁夫 |          |                                  |          |  |
| 10:30                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 11:00                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 11:30                     | ヨガ<br>11:05～11:50<br>ume                                                                        |                                            | ベビースイミング<br>11:00～11:50                      | HIPHOP<br>11:05～11:50<br>渡邊 幸恵      |                                            | ベビースイミング<br>11:00～11:50       | HIPHOP<br>11:05～11:50<br>渡邊 幸恵      | ベビースイミング<br>11:00～11:50                    |          |                                  |          |  |
| 12:00                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 12:30                     | ベーシックエアロ<br>12:10～12:55<br>大山 陽子                                                                |                                            | アクアシェイプ<br>12:30～13:00<br>潤                  | リラックスヨガ<br>12:10～12:55<br>ume       |                                            | リラックスヨガ<br>12:10～12:55<br>ume |                                     | アクアシェイプ<br>12:30～13:00<br>潤                |          |                                  |          |  |
| 13:00                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 13:30                     | ZUMBA<br>13:15～14:00<br>竹内 淳子                                                                   |                                            | アクア<br>13:10～13:40<br>潤                      | ZUMBA<br>13:15～14:00<br>竹内 淳子       |                                            | ヨガ<br>13:15～14:00<br>ume      |                                     | アクア<br>13:10～13:40<br>潤                    |          |                                  |          |  |
| 14:00                     | マシンエリア以外<br>15:00～19:00を除き利用可能<br>(ロッカー、プール、スタジオ等)                                              |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
|                           |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
|                           |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 14:30                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 15:00                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 15:30                     | 15:00～19:00はジュニアスイミングスクールの為、全エリアご利用いただけません。<br>19:00～19:15頃まではスクールのお子様がロッカーを利用しております。予めご了承ください。 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 16:00                     |                                                                                                 |                                            |                                              | ジュニアスクール<br>スイミング<br>15:45～16:45    |                                            |                               |                                     |                                            |          | ジュニアスクール<br>スイミング<br>15:45～16:45 |          |  |
| 16:30                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 17:00                     |                                                                                                 |                                            |                                              | ジュニアスクール<br>スイミング<br>16:45～17:45    |                                            |                               |                                     |                                            |          | ジュニアスクール<br>スイミング<br>16:45～17:45 |          |  |
| 17:30                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 18:00                     |                                                                                                 |                                            |                                              | ジュニアスクール<br>スイミング<br>17:45～18:45    |                                            |                               |                                     |                                            |          | ジュニアスクール<br>スイミング<br>17:45～18:45 |          |  |
| 18:30                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 19:00                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 19:30                     | RITMOS<br>19:20～20:05<br>山口 けいこ                                                                 | 骨盤スリム<br>19:30～20:15<br>のりこ                |                                              | レギュラーSTEP<br>19:20～20:05<br>のりこ     | ストレッチ<br>19:30～20:00<br>高橋 美恵子             |                               | RITMOS<br>19:20～20:05<br>山口 けいこ     | バレエ<br>19:30～20:00<br>金子 和香子               |          |                                  |          |  |
| 20:00                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 20:30                     | 20:25～20:55<br>Group Power<br>大野 卓翔                                                             |                                            |                                              | 20:25～20:55<br>Group Power<br>石塚 勇樹 | バレエ<br>20:20～21:05<br>高橋 美恵子               |                               | 20:25～20:55<br>Group Power<br>大野 卓翔 | バレエ<br>20:20～21:05<br>金子 和香子               |          |                                  |          |  |
| 21:00                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 21:30                     | 21:15～22:00<br>Group Fight<br>大野 卓翔                                                             |                                            |                                              | 21:15～22:00<br>Group Fight<br>大野 卓翔 |                                            |                               | 21:15～22:00<br>Group Fight<br>大野 卓翔 |                                            |          |                                  |          |  |
| 22:00                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 22:30                     |                                                                                                 |                                            |                                              |                                     |                                            |                               |                                     |                                            |          |                                  |          |  |
| 23:00                     | 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      |                                  |          |  |
| 8月6日                      |                                                                                                 |                                            | 8月20日                                        |                                     |                                            | 8月27日                         |                                     |                                            |          |                                  |          |  |