スポーツクラブ＆スパ
ルネサンス習志野24

スペシャルイベントウィーク　2026年8月24日～8月30日

初心者にオススメ　有料スクール　周年スペシャルレッスン
中級者にオススメ　キッズスクール　時間・内容変更があるレッスン

8/24 月 MON

スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール
リラックスヨガ 10:30～11:15 桜井 美嘉			
ベーシックエアロ 11:40～12:10 吉村 有瑞泉		HOT 骨盤ヨガ 11:35～12:35 桜井 美嘉	
フローピラティス 12:30～13:15 吉村 有瑞泉			アクア 12:30～13:00 松井 佳織里
ストレッチ 13:35～14:05 吉村 有瑞泉	RPM 13:45～14:30 松井 佳織里 千葉 潤香		プールビギナー 13:25～13:55 川村 利恵
リセットポール 14:35～14:40 高橋 裕子			初級スイミング 14:00～15:00 川村 利恵
		ベビー運動あそび教室 15:30～16:15	ジュニアスイミング 15:10～16:45
ジュニア空手（年中～小1） 16:35～17:35			
ジュニア空手（小2～小6） 17:45～18:45			
UBOUND 19:50～20:35 細村 有紀子		HOT ピラティス 19:30～20:15 川口 八重子	
ピラティス 20:55～21:40 川口 八重子			

8/25 火 TUE

スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール
フラダンス 10:30～11:15 田村 美紀		HOT 骨盤スリム 10:30～11:15 岡田 千琴雪	
骨盤スリム 11:45～12:30 岡田 千琴雪	RPM 11:25～11:55 松本 由佳		キッズスイミング 11:00～11:50
ZUMBA 12:50～13:35 久保田 純子		HOT アロマキャンドルヨガ 12:40～13:40 矢野 めぐみ	アクアミット 13:00～13:45 百瀬 佳奈
Group Centergy 13:55～14:40 松本 由佳			初級スイミング 14:00～15:00 山川 琴子
運動神経向上スクール（年少～年長） 15:30～16:15			ジュニアスイミング 15:10～16:45
運動神経向上スクール（小1～小3） 16:40～17:25		ジュニアダンス（年中～小2） 16:35～17:35	
運動神経向上スクール（小4～小6） 17:45～18:30		ジュニアダンス（小2～小4） 17:45～18:45	
Group Power 19:10～19:40 多湖 太陽		ジュニアダンス（小4～） 18:50～19:50	
ヨガ 20:00～20:45 岡田 千琴雪	RPM 20:15～20:45 佐藤 匠真		
		HOT ベーシックヨガ 21:00～21:45 岡田 千琴雪	

8/26 水 WED

スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール
KaQiLa 10:30～11:15 井上 千枝		HOT ヨガ 10:30～11:30 shiho	
ベーシックエアロ 11:30～12:00 井上 千枝		HOTピラティス 11:45～12:45 shiho	
Group Power 12:30～13:00 荒川 拓海			アクア 12:20～13:05 YASUYO
ピラティス 13:35～14:05 YASUYO	RPM 13:30～14:00 千葉 潤香		プールビギナー 13:25～13:55 山川 琴子
ZUMBA 14:25～15:10 藤川 陽子			初級スイミング 14:00～15:00 山川 琴子
			ジュニアスイミング 15:10～16:45
Essential Pilates 19:10～19:55 Yuka			中級スイミング 19:00～20:00 佐藤 匠真
ZUMBA 20:10～20:55 Yuka		HOT ビューティモヨガ 19:40～20:25 桜井 美嘉	
		HOT リラックスヨガ 20:45～21:30 桜井 美嘉	

8/28 金 FRI

スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール
寝こり解消ヨガ 10:15～11:00 Shiho			
リフレッシュムーブ 11:15～12:00 Shiho		HOT ベーシックヨガ 10:45～11:45 矢野 めぐみ	
Group Power 12:20～13:05 荒川 拓海		HOT リラックスヨガ 12:30～13:30 shiho	水中ウオーキング 12:30～13:00 松本 由佳
Group Fight 13:35～14:05 荒川 拓海			Water In Motion 13:10～13:40 松本 由佳
Essential Pilates 14:20～15:05 Shiho			中級スイミング 14:00～15:00 田中 志歩
			ジュニアスイミング 15:10～16:45
ジュニア空手（年中～小1） 16:35～17:35			
ジュニア空手（小2～小6） 17:45～18:45			
有料 スペシャルZUMBA 予定中		HOTヨガ 19:30～20:30 吉山 恵乃	初級スイミング 19:00～20:00 吉田 知雄 ダッタ ショルミ
Group Fight 20:45～21:15 若林 あすか			

詳細は後日、別掲示物にてお知らせします。お楽しみに☆

8/29 土 SAT

スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール
Essential Pilates 10:40～11:25 Yuka		HOTヨガ 10:30～11:30 皆下 泉美	ジュニアスイミング 10:00～16:15
レギュラーエアロ 11:40～12:25 Yuka			
ZUMBA 12:40～13:25 Yuka	RPM 12:45～13:15 松本 由佳		
リラックスヨガ 13:45～14:30 Yuka			
Essential Pilates 14:50～15:35 若林 あすか			
Group Centergy 15:50～16:35 松井 佳織里 松本 由佳			
Group Power 16:55～17:40 荒川 拓海 佐藤 匠真			
Group Fight 18:00～18:45 荒川 拓海 若林 あすか			

8/30 日 SUN

スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール
ベーシックエアロ with JPOP 10:30～11:00 YASUYO			ジュニアスイミング 10:00～12:15
ZUMBA 11:15～12:00 YASUYO			
ピラティス 12:20～13:05 YASUYO	RPM 12:15～13:00 松本 由佳 佐藤 匠真	HOT ベーシックヨガ 12:15～13:15 金子 守男	
Essential Pilates 13:25～14:10 松本 由佳		HOT リラックスヨガ 13:45～14:45 金子 守男	
UBOUND 14:30～15:00 oaho			
Group Power 15:20～16:05 佐藤 匠真			
Group Fight 16:25～16:55 若林 あすか			

レッスン代行情報
こちらの二次元コードを読み込み
ご確認ください。