スポーツクラブ＆スパ
ルネサンス　狭山

基本タイムスケジュール

2026年9月1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 | キッズスクール

月 MON

スタジオ1	スタジオ2	25mプール
ボディリセット 9:45～10:15 仁井田　敬子	フローヨガ 9:45～10:15 中本　必勝	LaLa・AQUA 10:00～10:30 宮城　徳摩
ベーシックエアロ 10:30～11:00 仁井田　敬子	ヨガ 10:30～11:15 中本　必勝	成人スイミングスクール 10:40～11:40 宮城　徳摩
ZUMBA 11:15～12:00 廣野　彩花	Group Centergy 11:30～12:00 小川　洋平	
Group Fight 12:15～13:00 小川　洋平		
Group Power 13:15～14:00 森永　隼斗	ピラティス 13:00～13:45 日隈　一行	
リラックスヨガ 14:15～15:00 岸田　実千代		アクア 14:00～14:30 岩崎　保
トータルシェイプ 15:15～16:00 山本　恵美		大阪狭山市主催 水中運動教室 【5月～7月】【9月～11月】 15:00～16:00
ヨガ 19:15～20:00 吉川　健太郎		
ZUMBA 20:15～21:00 岩崎　保	エッセンシャルピラティス 20:15～21:00 森永　隼斗	

火 TUE

スタジオ1	スタジオ2	25mプール
フローヨガ 9:45～10:15 平岡　綾子		スイム多種目 10:00～10:30 吉村　弥生
リラックスヨガ 10:30～11:15 平岡　綾子	エッセンシャルピラティス 11:00～11:45 坂元　結	成人スイミングスクール 10:40～11:40 吉村　弥生
レギュラーエアロ 11:30～12:15 武市　夏織		
骨盤スリム 12:30～13:00 古家　智恵		アクアシェイプ 12:15～12:45 弓場　美恵子
RITMOS 13:15～14:00 古家　智恵	ストレッチ 13:10～13:40 眞中　珠美	
フローヨガ 14:15～14:45 Tomomi	なれている方向けバレエ 13:55～14:55 眞中　珠美	
フリースタイルダンス 15:15～16:00 尚美	『筋トレナビ』 15:30～16:15 中村　祥吾	
フリースタイルダンス ダンス苦手克服スクール 16:15～17:15 尚美		ジュニアスイミングスクール 16:00～17:00
		ジュニアスイミングスクール 17:00～18:00
		ジュニアスイミングスクール 18:00～19:00
ZUMBA 19:15～20:00 廣野　彩花	Group Centergy 19:30～20:15 長村　晴香	
Group Groove 20:15～21:00 永井　佑治		
Group Fight 21:15～21:45 宮城　徳摩		

休館日

木 THU

スタジオ1	スタジオ2	25mプール
ZUMBA 10:00～10:45 廣野　彩花	フローヨガ 10:20～10:50 吉川　健太郎	
ヨガ 11:05～11:50 吉川　健太郎	ストレッチ 11:20～11:50 眞中　珠美	水中ウォーキング 10:55～11:25 村上　由華
リラックスヨガ 12:10～12:55 岸田　実千代	バレエ【基礎】 12:00～13:00 眞中　珠美	アクア 11:45～12:15 村上　由華
Group Fight 13:10～13:55 杉本　昇	フラダンス 13:15～14:00 飯田　明子	
ピラティス 14:10～14:55 杉本　昇	フラダンス 14:15～14:45 飯田　明子	
RITMOS 19:15～20:00 古家　智恵	エッセンシャルピラティス 19:15～20:00 弓場　美恵子	
UBOUND 20:15～20:45 弓場　美恵子		マスターズスイム練習会 20:15～21:15
ジャズダンス 21:00～21:45 尚美		

金 FRI

スタジオ1	スタジオ2	25mプール
ヨガ 9:45～10:30 百々　美幸	エッセンシャルピラティス 10:00～10:45 松田　真理子	プールビギナー 10:00～10:30 吉村　弥生
GroupBlast 9/.18.25 Group Fight 9/4.11 10:45～11:30 坂元　結/宮城徳摩		成人スイミングスクール 10:40～11:40 吉村　弥生
ベーシックエアロ 11:45～12:15 粟津　裕行		
レギュラーエアロ 12:30～13:15 粟津　裕行	ボディリセット 骨骨コンディショニング 12:45～13:15 山本　恵美	
トータルシェイプ 13:30～14:00 山本　恵美		水中ウォーキング 13:10～13:40 森永　隼斗
ジャズ 14:15～14:45 Tomomi		
ヨガ 15:00～15:45 吉川　健太郎	バレエ入門 15:10～15:40 Tomomi	
Tomomiオリジナルダンススクール 16:05～17:05 Tomomi		ジュニアスイミングスクール 16:00～17:00
		ジュニアスイミングスクール 17:00～18:00
ピラティス 19:10～19:55 百々　美幸		
Group Power 20:10～20:55 森永　隼斗		
ヨガ 21:10～21:55 平岡　綾子		

土 SAT

スタジオ1	スタジオ2	25mプール
ZUMBA 10:00～10:45 松園　剛		ジュニアスイミングスクール 8:30～9:30
		ジュニアスイミングスクール 9:40～10:40
Group Groove 11:00～11:45 永井　佑治		ジュニアスイミングスクール 10:40～11:40
骨盤スリム 12:00～12:45 Naomi		
お腹シェイプ 13:00～13:15		
ヨガ 13:40～14:25 岸田　実千代	『筋トレナビ』 14:10～14:55 中村　祥吾	ジュニアスイミングスクール 13:30～14:30
Group Blast 14:40～15:25 加藤　万穂		
Group Fight 15:40～16:25 加藤　万穂	エッセンシャルピラティス 15:45～16:30 弓場　美恵子	

日 SUN

スタジオ1	スタジオ2	25mプール
		ジュニアスイミングスクール 8:30～9:30
ベーシックエアロ 10:15～11:00 武市　夏織		ジュニアスイミングスクール 9:40～10:40
Group Groove 11:20～12:05 宮本　真帆		ジュニアスイミングスクール 10:40～11:40
Group Power 12:25～13:25 森永　隼斗		
UBOUND 13:50～14:35 宮城　徳摩		
Group Centergy 14:50～15:35 弓場　美恵子		
	エッセンシャルピラティス 15:45～16:30 森永　隼斗	

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。