スポーツクラブ＆サウナスパ
ルネサンス　桂川24

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

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
GroupPower 10:00～10:45 北尾茂樹	フローヨガ 10:15～11:00 実未		RPM 10:15～10:45 新藤 貴芳	水中ウォーキング 10:00～10:30 叶夢
GroupGroove 11:15～11:45 永井 佑治	リラックスヨガ 11:30～12:15 JUNKO		RPM 11:00～12:00 新藤 貴芳	アクア 10:45～11:15 飯守 明美
GroupBlast 12:05～12:35 永井 佑治		TRYnations Lvl.1 12:30～13:30 TRYnations COACH		
Group Centergy 12:55～13:40 北尾 茂樹	ベーシックエアロ 13:00～13:30 五十嵐 皇佳			アクア 13:30～14:00 飯守 明美
GroupFight 13:55～14:25 北尾 茂樹	リフレッシュムーブ 13:45～14:30 HIROKO			
ZUMBA 14:45～15:30 HIROKO	バレエ 14:50～15:50 寺山 博子			
キッズフットサル 16:30～17:30	キッズバレエ 16:00～17:00			
キッズフットサル 17:35～18:35	キッズバレエ 17:10～18:10			
	キッズバレエ 18:15～18:35			
ZUMBA 19:20～20:05 柴田竜一	ピラティス 19:15～20:00 川島 千裕		RPM 19:30～20:00 手島 佑貴	
GroupPower 20:20～20:50 手島 佑貴	ヨガ 20:15～21:00 川島 千裕			
GroupFight 21:05～21:50 朝川 博典				

火 TUE

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
Group Centergy 10:00～10:45 北尾 茂樹	シェイプエアロ 10:00～10:45 肥塚 昌幸			アクア 10:00～10:30 手島 佑貴
ベーシックステップ 11:05～11:35 肥塚 昌幸	リラックスヨガ 11:00～11:45 まーの		RPM 10:55～11:25 手島 佑貴	親子ベビー 11:00～11:50
GroupFight 12:00～12:45 上野 彰太	フラダンス 12:00～12:45 西川 優子		RPM 11:40～12:10 手島 佑貴	
ZUMBA 13:00～13:45 柴田 竜一	ピラティス 13:00～13:45 杉島 朝子			成人スクール 初級 12:30～13:30 インストラクター
RITMOS 14:05～14:50 藤原 泉恵	ストレッチ 14:05～14:35 スタッフ	TRYnations Lvl.2 14:00～15:00 TRYnations COACH		アクア 14:00～14:45 坂根 敏
	リセットボール 14:55～15:10 スタッフ			
	Essential Pilates 15:25～16:10 杉島 朝子	TRYnations Lvl.1 15:15～16:15 TRYnations COACH		キッズスイミング 15:30～16:30
キッズ体操 16:30～17:30				キッズスイミング 16:30～17:30
キッズ体操 17:35～18:35				キッズスイミング 17:30～18:30
GroupBlast 19:15～20:00 スタッフ	ダンスフィットネス 19:10～19:55 MITSURU			
RITMOS 20:15～21:00 中西 亜希子	フリースタイルダンス 20:10～20:55 MITSURU		RPM 20:20～21:05 スタッフ	
Group Centergy 21:15～22:00 朝川 博典				

水 WED

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
トータルシェイプ 10:00～10:45 河内 美和	太極拳 10:00～10:45 藤原 星子		RPM 10:00～10:30 永井 佑治	水中ウォーキング 10:00～10:30 飯守 明美
ヨガ 11:00～11:45 Minami	ダンスフィットネス 11:00～11:45 猪矩 圭逸		RPM 10:50～11:20 永井 佑治	アクア 10:45～11:15 飯守 明美
GroupPower 12:05～12:50 AI	ジャズ 12:00～12:45 猪矩 圭逸			
GroupFight 13:10～13:55 AI	リラックスヨガ 13:00～13:45 原 ももこ			成人スクール 中級 12:30～13:30 インストラクター
ベーシックエアロ 14:10～14:55 富田 利彦		TRYnations Lvl.2 14:00～15:00 TRYnations COACH		アクアリセット 14:05～14:35 原 ももこ
フラダンス 15:10～15:55 大坪 奈央	キッズチア 15:30～16:30	Essential Pilates 15:15～16:00 スタッフ		キッズスイミング 16:30～16:30
後半二週のみ コンディショニング 16:15～16:45 加圧トレーナー ※最後週のみ 17:00まで	キッズチア 16:35～17:35			キッズスイミング 16:30～17:30
	キッズチア 17:40～18:40			キッズスイミング 17:30～18:30
GroupPower 19:15～19:45 スタッフ	ボディリセット 19:05～19:35 神崎 きよみ		RPM 19:20～19:50 スタッフ	成人スクール 初級 19:00～20:00 インストラクター
GroupFight 20:05～20:35 スタッフ	ヨガ 19:50～20:35 清水 あゆみ		RPM 20:05～20:35 スタッフ	
Group Centergy 20:55～21:40 YUKO	Essential Pilates 20:55～21:40 清水あゆみ	TRYnations Lvl.2 20:55～21:55 TRYnations COACH		

木 THU

休館日

金 FRI

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
ベーシックステップ 10:15～10:45 Noriko	ピラティス 9:50～10:35 新藤 貴芳			
ベーシックエアロ 11:00～11:30 Noriko	UBOUND 10:55～11:25 岡山 裕介		RPM 10:55～11:25 新藤 貴芳	
ZUMBA 11:45～12:30 岡山 裕介	健美操 12:00～12:45 島田 美紀		RPM 11:40～12:25 新藤 貴芳	
トータルシェイプ 13:00～13:45 JUNKO	リラックスヨガ 13:05～13:50 木下 ヒロ			
GroupGroove 14:00～14:45 スタッフ	ヨガ 14:10～14:55 JUNKO			
	キッズバレエ 16:00～17:00			
キッズ体操 16:30～17:30	キッズバレエ 17:05～18:05			キッズスイミング 16:30～16:30
キッズ体操 17:35～18:35	キッズバレエ 18:10～18:40			キッズスイミング 16:30～17:30
RITMOS 19:00～19:45 山田 真由美	ボディリセット 19:10～19:55 井藤 久美子		RPM 19:00～19:45 新藤 貴芳	キッズスイミング 17:30～18:30
GroupPower 20:05～20:50 北尾 茂樹	ピラティス 20:15～21:00 井藤 久美子			キッズスイミング 18:30～19:30
第1、3、5週 GroupFight 第2、4週 GroupBlast 21:10～21:55 北尾 茂樹				

土 SAT

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
キッズ体操 8:30～11:30	キッズチア 8:30～11:30			キッズスイミング 8:30～11:50 ※11:00までは全コース使用いただけますので利用いただけません。
		TRYnations Lvl.1 10:30～11:30 TRYnations COACH	RPM 10:15～10:45 下村 雅亮	
			RPM 11:00～11:30 下村 雅亮	
GroupGroove 11:55～12:40 宮本 真帆	リラックスヨガ 11:55～12:40 清水 あゆみ			
STRONQ NATION 13:00～13:30 宮本 真帆	ベーシックエアロ 13:10～13:40 肥塚 昌幸	Essential Pilates 12:55～13:40 Minami		親子ベビーキッズスイミング 13:00～13:50
Group Centergy 13:55～14:55 YUKO	UBOUND 14:05～14:50 伊藤 琴絵			キッズスイミング 14:00～15:00
GroupFight 15:15～16:00 スタッフ	ヨガ 15:10～15:55 YUKO			キッズスイミング 15:00～16:00
RITMOS 16:25～17:10 優美	キッズ空手 16:30～17:30		RPM 16:15～17:00 スタッフ	キッズスイミング 16:00～17:00
GroupPower 17:30～18:15 田宮 誠	キッズ空手 17:40～18:40			成人スクール 中級 17:30～18:30 インストラクター

日 SUN

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	Rスタジオ	プール
キッズ体操 8:30～11:30	バレエ 10:00～11:00 笠原 千裕			キッズスイミング 8:30～9:50
				キッズスイミング 9:50～10:50
			RPM 11:10～11:40 スタッフ	キッズスイミング 10:50～11:50
ZUMBA 11:50～12:35 平山 皇実		TRYnations Lvl.2 11:15～12:15 TRYnations COACH	RPM 11:55～12:25 スタッフ	キッズスイミング 11:50～12:50
GroupBlast 12:50～13:20 スタッフ	リラックスヨガ 12:30～13:15 まーの			
GroupFight 13:40～14:25 スタッフ	フリースタイルダンス 13:30～14:15 横口 真恵			アクア 14:00～14:45 叶夢
Group Centergy 14:45～15:30 スタッフ	Essential Pilates 14:40～15:25 JUNKO	TRYnations Lvl.1 14:30～15:30 TRYnations COACH		
RITMOS 15:45～16:30 みいたん	ピラティス 15:50～16:35 甲斐 希美			
GroupPower 16:50～17:50 スタッフ	リラックスヨガ 16:50～17:35 甲斐 希美			

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。