

スポーツクラブ & スパ ルネサンス 松戸24					基本タイムスケジュール								2026年7月1日～2026年9月30日				初心者におすすめ				中級者にオススメ				有料スクール				キッズスクール			
9:00	月 MON				火 TUE				水 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN				9:00							
	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール								
9:30																																
10:00	【女性限定】 うららかヨガ 9:45～10:45 砂山 ありか			アクア パーソナル 10:00～12:15 岡野 和雄																												
10:30		ストレッチ 10:15～10:45 akiko																														
11:00			【女性限定】 ホット ピラティス 10:30～11:30 川口 八重子																													
11:30	ヨガ 11:00～11:45 akiko																															
12:00		TRYnations Team Training Lv.2 11:30～12:30 相崎 恵利																														
12:30	ピラティス 12:00～12:45 川口 八重子		【女性限定】 ホットヨガ 12:00～13:00 佐藤 久美																													
13:00																																
13:30	ベーシックエアロ 13:00～13:45 川口 八重子	TRYnations Team Training Lv.1 13:00～14:00 相崎 恵利																														
14:00																																
14:30	バレットン 14:10～14:55 akiko			アクア 14:00～14:30 週																												
15:00																																
15:30																																
16:00																																
16:30																																
17:00			空手 16:30～17:30	ジュニア スイミング 15:30～19:00 (最大5コース)																												
17:30																																
18:00																																
18:30																																
19:00																																
19:30			【女性限定】 ホット リラククスヨガ 19:00～20:00 hitomi																													
20:00																																
20:30	Essential Pilates 20:20～21:05 hitomi																															
21:00																																
21:30	Group Centergy 21:20～22:05 hitomi																															
22:00																																
22:30																																
23:00	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール
	月 MON				火 TUE				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN											

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

