

2026年9月21日(月) 敬老の日 プログラムスケジュール

営業時間／10:00～20:00(プールエリアは19:30までご利用頂けます。)

	1スタジオ	2スタジオ	Sスタジオ	プール
	1階	2階	2階	1階
10:00				
11:00	リラックスヨガ 10:30～11:15 細田 哲生	リフレッシュムーブ 10:20～11:05 関塚 聖子		
12:00	骨盤スリム 11:35～12:20 志賀 真澄	ベーシックエアロ 11:20～11:50 関塚 聖子		成人スクール 初級 11:15～12:15 本田 真奈美
13:00	ヨガ 12:50～13:35 志賀 真澄	グループグロウ 12:05～12:35 関塚 聖子		
14:00	ボディリセット 14:10～14:55 朝平 正美	チャレンジエアロ 13:00～13:45 本間 友暁		水中ウォーキング 14:00～14:30 浜田 ヒロユキ
15:00		チャレンジステップ 14:05～14:50 井上 千枝	TRY nations Lv.1 14:00～15:00 コーチ	アクア 14:40～15:10 浜田 ヒロユキ
16:00	Essential Pilates 15:15～16:00 朝平 正美	KaQiLa 15:10～15:55 井上 千枝		【ジュニア】 スイミングスクール 15:10～19:40 ※最大3コース使用
17:00	Group Centergy 16:20～17:05 SACHIE	グループパワー 16:15～17:00 中国 智英 島田 陽奈		
18:00	【ジュニア】 KIDSFIT 17:20～18:20	グループファイト 17:20～18:05 元吉 香織		
19:00				

お知らせ

当日は祝日営業となりますので、デイトタイム・イブニング・スマートビズ会員の方は別途時間外利用料1,650円(税込)をお支払いの上ご利用頂けます。

全てのレッスンで、リザーブでのご予約が必要です。

14日前のレッスン終了10分後 からレッスン開始15分前までご予約可能です。

スポーツクラブ&サウナ スパ ルネサンス本駒込24

2026年9月22日(火) 国民の休日 プログラムスケジュール

営業時間／10:00～20:00(プールエリアは19:30までご利用頂けます。)

	1スタジオ	2スタジオ	Sスタジオ	プール
	1階	2階	2階	1階
10:00				
11:00	気功 10:25～11:10 山本 伸吾	レギュラーステップ 10:50～11:20 平野 慶真		アクア 10:15～11:00 百瀬 佳美
12:00	リラックスヨガ 11:30～12:15 福島 正	チャレンジエアロ 11:40～12:25 平野 慶真	TRY nations Lv.2 11:00～12:00 コーチ	
13:00	ベリーダンス 12:45～13:30 Parwanaフミ	グループパワー 12:45～13:30 澤田 好広 元吉 香織		エンジョイマスターズ 13:00～14:00 梅津 充 ※マスターズ登録が必要
14:00	フリースタイルダンス 13:50～14:35 Kissa	グループファイト 13:50～14:35 片山 嘉人 菊地 杏		
15:00	フラダンス 15:00～15:45 千葉 美苗	グループセンターギ 14:55～15:40 ワンヤン 鈴木 恵		
16:00	UBOUND 15:55～16:25 菊地 杏	リラックスヨガ 16:00～16:45 橋澤 洋子	【ジュニア】 ダンス 15:30～16:30	【ジュニア】 スイミングスクール 15:10～19:40 ※最大3コース使用
17:00	【ジュニア】 ダンス 16:40～17:40			
18:00				
19:00				

お知らせ

当日は祝日営業となりますので、デイトタイム・イブニング・スマートビズ会員の方は別途時間外利用料1,650円(税込)をお支払いの上ご利用頂けます。

全てのレッスンで、リザーブでのご予約が必要です。

14日前のレッスン終了10分後 からレッスン開始15分前までご予約可能です。

スポーツクラブ&サウナ スパ ルネサンス本駒込24