

スポーツクラブ & スパ ルネサンス 武蔵小金井			2026年9月21日(月)・9月22日(火)・9月23日(水)祝日レッスンスケジュール						初心者におすすめ	中級者にオススメ
									有料スクール	ジュニアスクール
9月21日(月)敬老の日			9月22日(火)国民の休日			9月23日(水)秋分の日				
9:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	9:00
9:30	 カテゴリー・担当変更									9:30
10:00	ベーシックステップ 9:40～10:10 吉岡 知美			ヨガ 9:45～10:30 丸橋 広美	ベリーダンス 9:45～10:30 Parwanaフミ		リラックスヨガ 9:30～10:15 直井 千恵子		ベーシックエアロ 9:55～10:20 川野 幸子	10:00
10:30	予約開始:9/7(月)10:20～									10:30
11:00	レギュラーエアロ 10:30～11:15 吉岡 知美	Essential Pilates 10:20～11:05 岡野 亮子					サルサシャイン 10:35～11:20 中井 麻紀子		Essential Pilates 10:40～11:25 川野 幸子	11:00
11:30			ベビースイミング 11:00～11:50	太極拳 11:00～11:45 下田 照美	レギュラーエアロ 11:00～11:45 奥 明代				【スイミングスクール】 初級 10:55～11:55 石塚 勇騎	11:30
12:00	【女性限定】 うらかヨガ 11:30～12:15 岡野 亮子						ヨガ 11:35～12:20 Yo-Ko			12:00
12:30									らくトレ 12:05～12:20	12:30
13:00	フラダンス 12:40～13:25 遠峯 美樹	Group Blast 12:40～13:25 山口 裕聖					ダンスフィットネス 12:35～13:20 ナタリー		リラックスヨガ 12:40～13:25 Yo-Ko	13:00
13:30			アクア 13:00～13:30 吉岡 知美	RITMOS 12:55～13:40 kamal						13:30
14:00	リラックスヨガ 13:45～14:30 内村 すま子						ZUMBA 13:40～14:25 岸本 悠乃			14:00
14:30		ZUMBA 14:00～14:45 大山 陽子【未定】		レギュラーエアロ 14:00～14:45 阿佐美 絢子	リラックスヨガ 14:15～15:00 福澤 久美子				アクア 14:00～14:30 岡村 卓哉	14:30
15:00							祝日特別レッスン			15:00
15:30	ベーシックエアロ 15:05～15:35 大山 陽子【未定】	バレエ 15:15～16:00 花見 結花里		バレエ 15:05～15:50 金子 和香子			チャレンジエアロ 15:00～15:45 shi-ba		祝日特別レッスン ホディリセット -ストレッチボールを使って- 15:15～16:00 岡村 卓哉	15:30
16:00							予約開始:9/9(水)15:55～			16:00
16:30	 時間変更	 祝日特別レッスン		 時間・スタジオ変更			 祝日特別レッスン		予約開始:9/9(水)～16:10	16:30
17:00	Group Centergy 16:20～17:05 後藤 晃樹	ぐっすりヨガ 16:20～17:05 花見 結花里		骨盤スリム 16:10～16:55 のりこ			UBOUND 16:05～16:50 shi-ba			17:00
17:30	予約開始:9/7(月)17:15～	予約開始:9/7(月)17:15～		予約開始:9/8(火)17:05～		ジュニアスクール スイミング 16:45～17:45 (1コース使用)	予約開始:9/9(水)17:00～	 祝日特別レッスン	ジュニアスクール スイミング 16:45～17:45 (1コース使用)	17:30
18:00	Group Fhigt 17:25～18:10 後藤 晃樹			Group Centergy 17:15～18:00 福澤 久美子			Group Blast 17:15～18:00 山口 裕聖			18:00
18:30	予約開始:9/7(月)18:20～			予約開始:9/8(火)18:10～		ジュニアスクール スイミング 17:45～18:45 (最大2コース使用)	予約開始:9/9(水)18:10～		ジュニアスクール スイミング 17:45～18:45 (最大2コース使用)	18:30
19:00										19:00
19:30										19:30
20:00										20:00
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
	月 MON			火 TUE			水 WED			