

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						初心者にオススメ		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																		
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																9:00								
9:30	🚩 カテゴリー・担当変更 ベーシックステップ 9:40～10:10 吉岡 知美									🚩 リラックスヨガ 9:30～10:15 直井 千恵子						9:30								
10:00	🚩 予約開始:9/7(月)10:20～						🚩 ヨガ 9:45～10:30 丸橋 広美			🚩 ベリーダンス 9:45～10:30 Parwanaフミ						10:00								
10:30	🚩 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			10:30								
11:00							🚩 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						11:00								
11:30	🚩 【女性限定】 うららかヨガ 11:30～12:15 岡野 亮子			🚩 ベビースイミング 11:00～11:50						🚩 アクア 11:20～11:50 潤						11:30								
12:00							🚩 STEPシンプル 12:05～12:35 奥明代						🚩 ヨガ 11:35～12:20 Yo-Ko			🚩 らくトレ 12:05～12:20			12:00					
12:30	🚩 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			12:30					
13:00				🚩 アクア 13:00～13:30 吉岡 知美			🚩 RITMOS 12:55～13:40 kamal												13:00					
13:30	🚩 リラックスヨガ 13:45～14:30 内村 すま子																		13:30					
14:00				🚩 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						🚩 ZUMBA 13:40～14:25 岸本 悠乃			🚩 アクア 14:00～14:30 岡村 卓哉			14:00		
14:30																			14:30					
15:00	🚩 ベーシックエアロ 15:05～15:35 大山 陽子【未定】												🚩 祝日特別レッスン チャレンジエアロ 15:00～15:45 shi-ba			🚩 祝日特別レッスン ボディリセット ーストレッチボールを使ってー 15:15～16:00 岡村 卓哉						15:00		
15:30				🚩 バレエ 15:15～16:00 花見 結花里			🚩 バレエ 15:05～15:50 金子 和香子												15:30					
16:00	🚩 時間変更 Group Centergy 16:20～17:05 後藤 晃樹			🚩 祝日特別レッスン ぐっすりヨガ 16:20～17:05 花見 結花里			🚩 時間・スタジオ変更 骨盤スリム 16:10～16:55 のりこ						🚩 祝日特別レッスン UBOUND 16:05～16:50 shi-ba			🚩 予約開始:9/9(水)～16:10						16:00		
16:30							🚩 予約開始:9/8(火)17:05～ 時間・スタジオ変更 Group Centergy 17:15～18:00 福澤 久美子						🚩 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 Group Blast 17:15～18:00 山口 裕聖			🚩 ジュニアスクール スイミング 16:45～17:45 (1コース使用)			16:30		
17:00	🚩 予約開始:9/7(月)17:15～ 時間・担当変更 Group Fhigt 17:25～18:10 後藤 晃樹			🚩 予約開始:9/7(月)17:15～															17:00					
17:30							🚩 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)			17:30		
18:00	🚩 予約開始:9/7(月)18:20～																		18:00					
18:30																			18:30					
19:00	★祝日営業の為、デイトタイム・モーニング・アフタヌーン・ウィークデイ午前・ウィークデイ午後・イブニング・ナイト会員様は全施設ご利用の場合時間外利用料550円が必要です。															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									
月 MON			火 TUE			水 WED																		