スポーツクラブ＆スパ
ルネサンス　横須賀24

基本タイムスケジュール　2026年10月～2026年12月

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

月 MON

スタジオ1
- やさしいヨガ 10:15～11:00 吉田 美奈子
- ZUMBA® 11:20～12:05 メンリー陽子
- Group Blast 12:25～13:10 鈴木 里佳
- Group Power 13:30～14:15 松長 正樹
- レギュラーエアロ 14:35～15:05 AKKO
- 骨盤スリム 15:25～16:10 河瀬 和美
- ピラティス 19:00～19:45 石塚 正人
- チャレンジエアロ 20:05～20:50 綱川 明子

スタジオ2
- リセットポール 11:05～11:20
- Essential Pilates 11:40～12:25 田澤 聰
- バレエ（バーレッスン） 12:45～13:30 杉浦 大樹
- バレエ（センターレッスン） 13:55～14:40 杉浦 大樹
- チャレンジエアロ 15:25～16:10 AKKO
- ベーシックエアロ 19:15～19:45 綱川 明子
- HIPHOP 20:05～20:50 早川 嘉一郎

プール
- 成人スクール 10:30～11:30 小林 雅代 大串 玲
- 平泳ぎベーシック 11:45～12:15 大串 玲
- 水中ウォーキング 12:35～13:05 大串 玲

フリースペース
- TRYnations Team Training 13:00～14:00

火 TUE

スタジオ1
- リフレッシュムーブ 10:15～11:00 石塚 正人
- チャレンジステップ 11:20～12:05 AKKO
- レギュラーエアロ 12:25～13:10 AKKO
- Group Centergy 13:30～14:15 今井 恭子
- ヨガ 14:35～15:20 大里 朋未
- Group Blast 19:45～20:15 小竹 海斗
- Group Power 20:35～21:05 小竹 海斗

スタジオ2
- チャレンジエアロ 10:15～11:00 AKKO
- ピラティス 11:20～12:05 石塚 正人
- ZUMBA® 12:25～12:55 川崎 三貴子
- Group Fight 13:15～13:45 高橋 謙太朗
- Essential Pilates 14:00～14:45 山内 麻衣子
- ジュニアバレエスクール 16:25～17:25
- ジュニアバレエスクール 17:35～19:05
- Group Fight 19:15～20:00 鈴木 里佳
- シェイプエアロ 20:20～21:05 綱川 明子

プール
- ジュニアスイミングスクール 2コース 10:15～11:55
- 水中ウォーキング 12:15～12:45 井上 由美子
- アクア 13:00～13:30 井上 由美子
- クロールベーシック 13:45～14:15 スタッフ
- ジュニアスイミングスクール 2コース 15:45～16:45
- ジュニアスイミングスクール 4コース 16:45～20:15

フリースペース
- TRYnations Team Training 11:30～12:30
- TRYnations Team Training 12:45～13:45
- TRYnations Team Training 19:30～20:30

木 THU

スタジオ1
- ベーシックエアロ 10:25～11:10 今井 篤子
- BeatBoxing 11:30～12:00 今井 篤子
- ピラティス 12:20～13:05 鈴木 映子
- やさしいヨガ 13:25～14:10 鈴木 映子
- ZUMBA® 14:35～15:20 叶 朝羽
- Group Power 19:15～20:00 遠藤 聖和
- ZUMBA® 20:20～21:05 叶 朝羽

スタジオ2
- 太極拳 10:15～11:00 迫 智子
- フリースタイル 11:20～12:05 KEMA
- HIPHOP 12:25～13:10 KEMA
- Essential Pilates 13:30～14:15 猪俣 しのぶ
- ヨガ 19:15～20:00 長塚 卓唐
- Essential Pilates 20:20～21:05 長塚 卓唐

プール
- アクア 12:30～13:00 大串 玲
- ジュニアスイミングスクール 2コース 15:45～16:45
- ジュニアスイミングスクール 4コース 16:45～20:15
- 成人スクール 19:30～20:30 青木 琥珀

フリースペース
- TRYnations Team Training 11:00～12:00

金 FRI

スタジオ1
- 骨盤スリム 10:15～11:00 Idumi
- ベーシックエアロ 11:20～11:50 Idumi
- ZUMBA® 12:10～12:55 YASU
- ヨガ 13:15～14:00 YASU
- Group Blast 19:30～20:00 小竹 海斗
- RITMOS 20:20～21:05 NORI

スタジオ2
- 橋名時健康太極拳（基本） 10:25～11:10 北村 法子
- 橋名時健康太極拳（応用） 11:30～12:15 北村 法子
- フラダンス 12:35～13:20 naomi
- ベーシックエアロ 13:40～14:10 綠川 五月
- ピラティス 14:30～15:15 綠川 五月
- ジュニア空手スクール 16:45～17:45
- ジュニア空手スクール 17:55～18:55
- Group Centergy 19:15～20:00 今井 恭子
- Group Fight 20:20～21:05 高橋 謙太朗

プール
- ジュニアスイミングスクール 2コース 10:15～11:55
- アクアリセット 12:10～12:40 宮崎 広子
- 水中ウォーキング 12:55～13:25 猪俣・今井
- 成人スクール 13:45～14:45 宮崎 広子 大串 玲
- ジュニアスイミングスクール 2コース 15:45～16:45
- ジュニアスイミングスクール 4コース 16:45～20:15

フリースペース
- TRYnations Team Training 14:00～15:00
- TRYnations Team Training 19:00～20:00

土 SAT

スタジオ1
- ジュニア空手スクール 10:10～11:10
- ベーシックエアロ 11:30～12:00 綱川 明子
- ベーシックステップ 12:20～12:50 綱川 明子
- ZUMBA® 13:10～13:55 ウィリアムス直美
- やさしいヨガ 14:20～15:05 IZUMI
- ヨガ 15:30～16:15 IZUMI
- Group Fight 16:35～17:20 鈴木 里佳

スタジオ2
- ジュニアバレエスクール 10:10～11:10
- ジュニアバレエスクール 11:25～12:25
- フラダンス 12:45～13:30 塩松 朋子
- ピラティス 13:50～14:35 石塚 正人
- RITMOS 14:55～15:40 TAMAI

プール
- ジュニアスイミングスクール 5コース 10:00～12:00
- ジュニアスイミングスクール 3コース 13:30～15:30
- ジュニアスイミングスクール 5コース 15:30～16:30

フリースペース
- TRYnations Team Training 15:00～16:00

日 SUN

スタジオ1
- ヨガ 10:35～11:20 深澤 和愛
- ヨガ 11:40～12:25 深澤 和愛
- Group Fight 12:45～13:15 畠山 海音
- Group Power 13:35～14:20 高橋 謙太朗
- Group Centergy 14:40～15:25 島 しのぶ
- ZUMBA® 15:45～16:30 MICHIRU

スタジオ2
- ZUMBA® 10:50～11:20 小原 純子
- RITMOS 11:40～12:25 小原 純子
- Essential Pilates 13:30～14:15 山内 麻衣子
- ヨガ 15:45～16:30 今井 恭子

プール
- ジュニアスイミングスクール 2コース 9:00～11:00

フリースペース
- TRYnations Team Training 12:00～13:00
- TRYnations Team Training 14:30～15:30

■レッスン代行情報
二次元コードを読み取りご確認ください

■スタジオレッスン定員について
・スタジオ1：62名（Group Powerのみ46名）
・スタジオ2：38名（バレエ・リセットポール定員27名、Essential Pilates定員20名）
・プール：60名（1コースあたり定員15名）