

スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス 新宿24			基本タイムスケジュール				2026年10月1日～2027年3月31日				初心者にオススメ		中級者にオススメ		有料スクール		
月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		土 SAT		日 SUN							
スタジオ1		25mプール		スタジオ1		25mプール		スタジオ1		25mプール		スタジオ1		25mプール		スタジオ1	
9:00																	
9:30	やさしいヨガ 9:15～10:00 榊山 知子																
10:00			ヨガ 9:40～10:25 マキ ユングハイム		水中ウォーキング 10:00～10:30 茂木 伸江												
10:30	ベーシックエアロ 10:15～10:45 榊山 知子	アクア 10:15～10:45 小玉 美恵子				GroupFight 10:30～11:15 1,3,5週目:佐藤 睦子 2,4週目:丸岡 昭子	アクア 10:30～11:00 石山 陽子		EssentialPilates 9:50～10:35 fujico		ジュニアスイミング スクール 8:00～12:00 ※最大2コース使用				RITMOS 10:15～11:00 茂木 紀子		
11:00	ピラティス 11:00～11:45 河瀬 和美		RITMOS 10:40～11:25 中川 正博	スイミングスクール 中級 10:45～11:45 堀江 梅香				ジャイロキネシス 11:05～11:50 茂木 伸江	スイミングスクール 上級 9:55～10:55 浅野 光祐		ヨガ 10:50～11:35 マキ ユングハイム						
11:30																GroupPower 11:20～12:05 落合 穂	
12:00			ZUMBA 11:40～12:25 秋山 匡子		リフレッシュムーブ 11:35～12:20 青木 実夏子												
12:30	ZUMBA 12:00～12:45 里奈						ヨガ 12:10～12:55 Wakana				GroupFight 11:50～12:35 玉木 陽						
13:00			ストレッチ 12:40～13:25 井田 章子			GroupPower 12:40～13:25 丸岡 昭子									GroupBlast 12:25～13:10 佐藤 睦子	アクア 12:40～13:10 井上 由美子	
13:30	GroupPower 13:00～13:30 丸岡 昭子			アクア 13:00～13:45 茂木 伸江				水中ウォーキング 13:00～13:30 小室 美帆		GroupBlast 12:50～13:35 玉木 陽							
14:00	ピラティス 13:50～14:35 西沢 実佳	スィム多様目 14:00～14:30 浅野 光祐	チャレンジエアロ 13:40～14:25 平野 慶真		ヨガ 13:45～14:30 金子 由美		HIPOHOP 13:10～13:55 加藤 日南子	アクアリセット 13:15～13:45 茂木 伸江								チャレンジエアロ 13:30～14:15 中川 正博	
14:30							アクア 13:40～14:10 小室 美帆		アクアシェイブ 13:55～14:25 茂木 伸江	GroupFight 13:50～14:35 玉木 陽	スィム多様目 14:00～14:30 浅野 光祐						
15:00	骨盤スリム 14:50～15:35 岡野 亮子		GroupPower 14:45～15:30 落合 穂	スイミングスクール 初級 15:00～16:00 浅野 光祐		ピラティス 14:45～15:30 金子 由美				HIPOHOP 14:50～15:35 桑原 昌樹	スイミングスクール 初級 15:00～16:00 浅野 光祐				ボクシングスクール 14:30～15:30 茂呂 一雄		
15:30								骨盤スリム 15:10～15:55 松永 尚子	スイミングスクール 初級 15:00～16:00 堀江 梅香								
16:00			HIPHOP 15:50～16:35 Kissa		レギュラーステップ 15:45～16:15 依田 直也					ボディメンテナンス (隔週) 15:50～16:50 池川 亜矢子					バーチャル ボクシング 15:45～16:30 茂呂 一雄		
16:30						ジュニアスイミング スクール 15:00～18:00 ※最大2コース使用		EssentialPilates 16:10～16:55 megumi									
17:00																	
17:30										Exciting Low 17:10～17:55 池川 亜矢子					ZUMBA 17:00～17:45 小松 真太郎		
18:00											スィムサークル 17:30～18:30 (2コース使用)						
18:30	EssentialPilates 18:20～19:05 西沢 実佳		GroupBlast 18:20～19:05 佐藤 睦子			ピラティス 18:50～19:00 Kaori.Y	ZUMBA 18:10～18:55 石島 彩								EssentialPilates 18:00～18:45 小松 真太郎		
19:00												スイミングスクール 初心者 18:40～19:40 浅野 光祐					
19:30	GroupPower 19:25～20:10 大友 望		チャレンジエアロ 19:25～20:10 村瀬 裕太郎	アクア 19:30～20:00 井上 由美子	GroupFight 19:30～20:15 福田 昌平		ピラティス 19:10～19:55 河瀬 和美										
20:00																	
20:30	GroupFight 20:30～21:15 大友 望		ルーシーダットン 20:25～21:10 大橋 静恵			HIPOHOP 20:25～21:20 瀬戸 亮平	Soul Funk 20:10～20:55 池川 亜矢子										
21:00																	
21:30																	
22:00																	
22:30																	
23:00																	
スタジオ1		25mプール		スタジオ1		25mプール		スタジオ1		25mプール		スタジオ1		25mプール		スタジオ1	
月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		土 SAT		日 SUN							
【有料スクール】 ■(水)10:15～11:15 からだ整備塾(隔週) 青木 実夏子 場所:7Fストレッチエリア ■(木)15:00～16:00 コーディネイトヨガ 石川 智英 場所:7Fストレッチエリア 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。 																	

Pilates Refine							2026年10月～	
月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	土 SAT	日 SUN			
Pilates Refine	Pilates Refine	Pilates Refine	Pilates Refine	Pilates Refine	Pilates Refine			
9:00							9:00	
9:30							9:30	
10:00							10:00	
10:30						Rhythm Reformer 10:00～11:00 NORIKO	10:30	
11:00		Rhythm Reformer 10:45～11:45 石河 知可子		Rhythm Reformer 10:30～11:30 友田 綾			11:00	
11:30						Rhythm Reformer 11:00～12:00 fujico	11:30	
12:00							12:00	
12:30						Rhythm Reformer 12:00～13:00 NORIKO	12:30	
13:00							13:00	
13:30							13:30	
14:00							14:00	
14:30							14:30	
15:00							15:00	
15:30							15:30	
16:00							16:00	
16:30							16:30	
17:00							17:00	
17:30							17:30	
18:00							18:00	
18:30	スタンダード 18:00～19:00 Comari						18:30	
19:00							19:00	
19:30							19:30	
20:00							20:00	
20:30							20:30	
21:00							21:00	
21:30							21:30	
22:00							22:00	
22:30							22:30	
23:00							23:00	
ピラティススタジオ	ピラティススタジオ	ピラティススタジオ	ピラティススタジオ	ピラティススタジオ	ピラティススタジオ			