

2026年 9/21（月・祝）タイムスケジュール

※プールレッスン以外の全てのプログラムが定員制および予約制となっております。
※レッスン開始15分前に空き枠があれば、当日ご参加いただけます。

…黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

¥

…有料プログラム

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

9/21 月曜日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			9:00～9:45 ジュニア体験会 1コース
10:00	10:00～10:30 ストレッチ 原 ももこ		
11:00	10:45～11:15 ベーシックエアロ 末藤 潤子	10:45～11:30 リラックスヨガ 原 ももこ	¥ 11:00～12:00 成人スイミングスクール 藤井 薫
12:00	11:35～12:05 ベーシックステップ 末藤 潤子	11:45～12:30 Essential Pilatis 原 ももこ	
13:00	12:25～13:10 トータルシェイプ 不破 美貴子		
14:00	13:40～14:25 リラックスヨガ 中本 必勝		13:30～14:15 アクア 不破 美貴子
15:00			
16:00	15:10～15:55 医療体操ラフィーラ 井中 昌美	※祝日特別レッスン 15:25～15:55 お尻引き締め 高野 隆真	15:15～16:30 ジュニアスイミングスクール ジュニア体験会 1・2コース
17:00	¥ ※祝日特別レッスン 16:10～17:10 Group Fight 下村 和弘 SUGAR		16:30～18:30 ジュニアスイミングスクール 1～3コース
18:00			
19:00			

スポーツクラブ ルネサンス 江坂

◆営業時間
【月～金】通常9:00～23:00 / セルフ23:00～9:00
【休館日】火曜23：00～木曜9:00
【土日祝】通常 9:00～20:00 / セルフ20:00～9:00