

2026年9/22（火・祝）タイムスケジュール

※水中ウォーキング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。

9/22 火曜日			
スタジオ1	スタジオ2		
		9:00～9:45 ジュニア体験会 1コース	9:00
9:40～10:25 ピラティス 川島 千裕		9:50～10:50 親子ベビースイミングスクール 1・2コース	10:00
10:40～11:25 リラックスヨガ 粟津 裕行		¥ 11:00～12:00 成人スイミングスクール（中級） 本田	11:00
11:40～12:25 レギュラーエアロ 粟津 裕行	11:55～12:25 ストレッチ 藤山 カリナ	¥ 12:00～13:00 成人スイミングスクール（初心者） 大山	12:00
12:40～13:25 バレエ 藤山 カリナ			13:00
		13:15～13:45 水中ウォーキング 叶夢	
※祝日特別レッスン 13:35～14:20 UBOUND45 廣瀬 朋子		13:55～14:40 アクア 叶夢	14:00
14:45～15:30 ピラティス 松山 泰子	14:45～15:30 ダンスフィットネス 高橋 有紀子		15:00
15:45～16:30 ZUMBA 松山 泰子		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	16:00
※祝日特別レッスン 16:45～17:30 Group Groove 45 SUGAR		16:30～18:30 ジュニアスイミングスクール 1～3コース	17:00
			18:00
			19:00
			20:00

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