

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 相模原				基本タイムスケジュール 2026年10月1日～2027年3月31日								初心者におすすめ			中級者にオススメ			有料スクール			ジュニアスクール				
月 MON				火 TUE				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN					
10:00	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	10:00
10:30																									10:30
11:00	ZUMBA 10:30～11:15 熊倉 香織	【新】 やさしいヨガ 10:30～11:15 Mari			ベーシックエアロ 10:25～11:10 古川 浩史			幼稚園 スイミング 10:15～11:45 ※開催日 別紙確認	ベーシックエアロ 10:40～11:25 秋山 拓実	Group Centergy 10:30～11:15 中馬 亜梨沙		幼稚園 スイミング 10:15～11:45 ※開催日 別紙確認	RITMOS 10:30～11:15 ooRyoko	ヨガ 10:30～11:15 岩下 菜摘	【女性限定】 【新】 やさしいヨガ 10:50～11:50 Mari	ジュニア スイミング 10:00～11:15	ベーシックエアロ 10:40～11:10 小室 美帆		【女性限定】 StoneSPATime 10:45～11:45		ベーシックエアロ 10:30～11:00 菅田 和江		ジュニア スイミング 8:50～12:15	11:00	
11:30			【女性限定】 【新】 フローヨガ 11:10～12:10 齊藤 佳奈子	成人 スイミング 初級 11:00～12:00 横川 美代子	ZUMBA 11:25～12:10 留加	ヨガ 11:30～12:15 笠井 恵					【女性限定】 ピラティス 11:00～12:00 大久保 美代子			TRYnations Team Training Lv.1 11:30～12:30 岩崎 雄太		アクア 11:30～12:00 菅 麻以	Group Blast 11:30～12:15 岩倉 広樹	ストレッチ 11:30～12:15 小室 美帆			Group Power 11:15～12:00 古川 舞			11:30	
12:00	ヨガ 11:35～12:05 Mari	UBOUND 11:35～12:05 落合 様						水中 ウォーキング 12:00～12:30 小室 美帆	Group Groove 11:45～12:30 中馬 亜梨沙	ピラティス 11:40～12:25 秋山 拓実			Group Blast 11:50～12:35 佐藤 純			水中 ウォーキング 12:10～12:40 池上 淳一								12:00	
12:30	Group Power 12:25～12:55 落合 様			水中 ウォーキング 12:30～13:00 関口 潤	24式太極拳 12:25～13:10 二ノ城 英介	Essential Pilates 12:35～13:20 大久保 美代子		アクア 12:40～13:10 小室 美帆			【女性限定】 【新】 やさしいヨガ 12:30～13:30 YO-KO	水中 ウォーキング 12:50～13:20 吉崎 金美		ヨガ 12:50～13:35 村井 さちこ	【女性限定】 ヨガ 12:20～13:20 Mari		チャレンジエアロ 12:35～13:20 水島 葉子	Essential Pilates 12:30～13:15 東江 尚磨	【女性限定】 【新】 フローヨガ 12:15～13:00 MIWAKO		Group Centergy 12:15～13:00 古川 舞	Essential Pilates 12:15～13:00 村井 さちこ	【女性限定】 StoneSPATime 10:30～15:00	成人 スイミング 中級 12:30～13:30 志波 蓮平	12:30
13:00		【新】 フローヨガ 13:05～13:50 みきこ	【女性限定】 ヨガ 12:45～13:30 齊藤 佳奈子		アクア 13:15～13:45 関口 潤	レギュラーエアロ 13:25～14:10 水島 葉子	ストレッチ 13:40～14:10 小室 美帆	成人 スイミング 初級 13:30～14:30 鈴木 智子	RITMOS 12:45～13:30 秋山 拓実	【新】 やさしいヨガ 12:50～13:35 Hiromi			Group Power 12:55～13:40 佐藤 純								ヨガ 13:20～14:05 村井 さちこ				13:00
13:30	Group Fight 13:15～13:45 落合 様																								13:30
14:00																									14:00
14:30	ベーシックエアロ 14:10～14:55 清宮 佐和子	ヨガ 14:10～14:55 齊藤 佳奈子	【女性限定】 【新】 やさしいヨガ 14:15～15:15 みきこ	成人 スイミング 上級 14:10～15:10 南 泰葉	骨盤スリム 14:30～15:15 小室 美帆					リフレッシュ ムーブ 13:55～14:40 Hiromi	【女性限定】 【新】 フローヨガ 14:00～15:00 YO-KO		Group Fight 14:00～14:45 池上 淳一		Essential Pilates 13:55～14:40 村井 さちこ	成人 スイミング 初級 14:00～15:00 島原 由美子		RITMOS 14:30～15:15 山口 けいこ	ヨガ 14:35～15:20 MIWAKO		ジュニア スイミング 8:10～19:00 ※ 8:10～12:15 ジュニア専用	ストレッチ 14:20～15:05 Hiromi	TRYnations Team Training Lv.1 14:00～15:00 岩倉 広樹		14:30
15:00																									15:00
15:30																									15:30
16:00		TRYnations Team Training Lv.1 15:15～16:15 東江 尚磨																							16:00
16:30																									16:30
17:00			【女性限定】 StoneSPATime 15:40～18:30								【女性限定】 StoneSPATime 15:30～18:30														17:00
17:30																									17:30
18:00				ジュニア スイミング 15:15～20:50																					18:00
18:30																									18:30
19:00																									19:00
19:30	Group Centergy 19:20～20:05 樋口 家与依	ヨガ 19:25～20:10 MIWAKO			ZUMBA 19:20～20:05 高橋 真喜	Group Power 19:25～20:10 兒玉 奈津美	【女性限定】 ヨガ 19:00～20:00 Mari						Group Power 19:20～20:05 RYUJI	ヨガ 19:25～20:10 村井 さちこ											19:30
20:00			【女性限定】 ヨガ 19:45～20:30 石島 彩																						20:00
20:30	Group Blast 20:20～21:05 樋口 家与依	【新】 フローヨガ 20:25～21:10 MIWAKO			RITMOS 20:20～21:05 山口 けいこ	Group Centergy 20:25～21:10 兒玉 奈津美	【女性限定】 【新】 フローヨガ 20:25～21:25 Mari						Group Fight 20:20～21:05 池上 淳一	UBOUND 20:25～21:10 shi-ba	【女性限定】 ヨガ 19:45～20:45 福田 泰子	成人 スイミング 中級 20:00～21:00 志波 蓮平									20:30
21:00																									21:00
21:30	Group Fight 21:20～21:50 東江 尚磨		【女性限定】 【新】 フローヨガ 20:55～21:55 石島 彩		Group Fight 21:20～21:50 岩倉 広樹			エンジョイ マスターズ 21:00～22:00 塩谷 莉紗					Group Blast 21:20～21:50 RYUJI		【女性限定】 StoneSPATime 19:30～22:00										21:30
22:00																									22:00
22:30																									22:30
23:00	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	23:00
月 MON 火 TUE 木 THU 金 FRI 土 SAT 日 SUN																									