

2026年9月振替営業日タイムスケジュール

※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。

	9/23 水曜日（秋分の日）				9/30 水曜日			
10:00	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	10:00	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	10:00
11:00	10:30～11:15 ヒラテイス 塩浦 香織	10:30～11:15 ホットリラクソヨガ 菅 明美	10:30～10:35 ラジオ体操	11:00	10:30～11:15 ベーシックエアロ 三富 三紀	10:30～11:15 ホットリラクソヨガ みきこ	10:30～10:35 ラジオ体操	11:00
12:00	11:30～12:15 ZUMBA NORIKO	11:45～12:30 ホットダイナミックヨガ 菅 明美		12:00	11:45～12:30 ヨガ 三富 三紀	11:45～12:30 ホットベーシックヨガ みきこ		12:00
13:00	12:45～13:30 Group Fight 鈴木 里佳	13:00～13:45 ホットリラクソヨガ みきこ		13:00	13:00～13:30 UBOUND かな	13:00～13:45 ホットリラクソヨガ みきこ		13:00
14:00	14:00～14:45 Group Power Chii			14:00	14:00～14:45 ZUMBA かな			14:00
15:00	15:05～15:50 ヨガ Chii			15:00	15:05～15:50 Group Centergy かな			15:00
16:00	16:15～17:00 Group Groove 武井 瑞奈			16:00				16:00
17:00				17:00				17:00
18:00				18:00				18:00
19:00				19:00		19:00～19:45 ホットダイナミックヨガ 井田 翠子		19:00
20:00				20:00	19:30～20:15 Group Power Chii	20:00～20:45 ホットベーシックヨガ 齊藤 佳奈子		20:00
21:00				21:00	20:35～21:20 Group Centergy Chii	21:00～21:45 ホットリラクソヨガ 齊藤 佳奈子		21:00
22:00				22:00				22:00
23:00				23:00				23:00

振替営業日（祝日営業）
営業時間：10:00～20:00
※デイトム会員様もご利用いただけます。

10月7日(水)、10月14日(水)、10月21日(水)、
11月18日(水)の振替営業日のスケジュールは、
9月15日(火)に館内掲示、HPにて
ご案内させていただきます。

※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。

…有料スクール

¥ …有料プログラム

【スタジオへの入場について】

◆プログラム開始のおよそ10分程前よりご入場いただけます。

フィットネスクラブ & サウナスパ ルネサンス上大岡

◆営業時間／【月～金】10:00～23:00 【土】10:00～21:00 【日・祝日】10:00～20:00

◆TEL/045-353-7109