

| スポーツクラブ&サウナ スパ<br>ルネサンス 戸塚 |                                       |                                        |       | 基本タイムスケジュール |                                      |                                |       |       |                               |       |       | 2026年10月～12月 |                                     |                             |       | 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    |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 9:00                       | スタジオ1                                 | スタジオ2                                  | スタジオ3 | プール         | スタジオ1                                | スタジオ2                          | スタジオ3 | プール   | スタジオ1                         | スタジオ2 | スタジオ3 | プール          | スタジオ1                               | スタジオ2                       | スタジオ3 | プール      | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ3 | プール      | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ3 | プール    |  |  |  |          |  |  |  |
|                            |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 9:30                       |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 10:00                      | レギュラー<br>エアロ<br>9:35～10:20<br>緑川 五月   | ヨガ<br>9:30～10:15<br>坂野 未来              |       |             | ベーシック<br>エアロ<br>9:30～10:15<br>中野渡 快人 | ボディリセット<br>9:50～10:20<br>高橋 美穂 |       |       | 椿名時太樹拳<br>9:45～10:30<br>矢部 悦子 |       |       |              | ベーシック<br>エアロ<br>9:55～10:25<br>宮川 真希 | やさしいヨガ<br>9:35～10:20<br>あさこ |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 10:30                      | ベーシック<br>エアロ<br>10:35～11:05<br>緑川 五月  | ストレッチ<br>10:30～11:00<br>馬場 恵里奈         |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 11:00                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 11:30                      | シェイプエアロ<br>11:20～12:05<br>馬場 恵里奈      | リフレッシュ<br>ムーブ<br>11:15～12:00<br>手塚 ちづる |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 12:00                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 12:30                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 13:00                      | Group Power<br>12:40～13:25<br>小竹 海斗   |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 13:30                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 14:00                      | UBOUND<br>13:50～14:20<br>小竹 海斗        | ベリーダンス<br>13:40～14:25<br>wakako        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 14:30                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 15:00                      | Group Groove<br>14:45～15:30<br>犬童 祐花  | バレエ<br>15:00～15:30<br>中畑 綾香            |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 15:30                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 16:00                      | ベーシック<br>エアロ<br>15:50～16:35<br>Idumi  | バレエ<br>15:45～16:30<br>中畑 綾香            |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 16:30                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 17:00                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 17:30                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 18:00                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 18:30                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 19:00                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 19:30                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 20:00                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 20:30                      | RITMOS<br>20:10～20:55<br>NORI         | ヨガ<br>20:00～20:45<br>あさこ               |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 21:00                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 21:30                      | フリースタイル<br>ダンス<br>21:15～22:00<br>KEMA |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 22:00                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 22:30                      |                                       |                                        |       |             |                                      |                                |       |       |                               |       |       |              |                                     |                             |       |          |       |       |       |          |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |
| 23:00                      | スタジオ1                                 | スタジオ2                                  | スタジオ3 | プール         | スタジオ1                                | スタジオ2                          | スタジオ3 | プール   | スタジオ1                         | スタジオ2 | スタジオ3 | プール          | スタジオ1                               | スタジオ2                       | スタジオ3 | プール      | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ3 | プール      | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ3 | プール    |  |  |  |          |  |  |  |
| 月 MON                      |                                       |                                        |       | 火 TUE       |                                      |                                |       | 木 THU |                               |       |       | 金 FRI        |                                     |                             |       | 土 SAT    |       |       |       | 日 SUN    |       |       |       |        |  |  |  |          |  |  |  |

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

さい



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

さい

