

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 聖路加ガーデン				基本タイムスケジュール						2026年10月1日～2026年12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		キッズスクール	
9:00	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU	金 FRI			土 SAT			日 SUN			9:00			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール				
9:30		やさしいヨガ 9:30～10:15 mari								休 館 日										9:30			
10:00												やさしいヨガ 10:00～10:45 fujioo									10:00		
10:30																					10:30		
11:00		フローヨガ 10:30～11:15 mari	水中ウォーキング 10:50～11:20 晴		フローヨガ 10:45～11:30 西山美奈子	親子ベビースイミング 振替クラス 10:30～12:15 ※毎月1週目・3週 のみ開講されます。		やさしいヨガ 10:45～11:30 蔵田千裕	水中ウォーキング 11:00～11:30 松本敬子			フローヨガ 11:00～11:45 fujioo		チャレンジエアロ 10:30～11:15 渡邊聡海	フローヨガ 10:30～11:15 天内智子	ジュニア スイミング 7:30～12:30		ベビースイミング 9:50～12:00		11:00			
11:30																			ベビースイミング 11:00～11:30 嵐場恵理奈			11:30	
12:00	Essential Pilates 11:35～12:20 mari	Beat Boxing 11:35～12:20 Rio	アクア 11:30～12:15 晴	シェイプエアロ 11:50～12:20 西山美奈子	やさしいヨガ 11:50～12:35 安斉奈緒美		リフレッシュムーブ 11:45～12:30 岡野亮子	Group Power 11:50～12:35 杉山美童	アクア 11:40～12:10 松本敬子			Essential Pilates 12:05～12:50 fujioo	レギュラーエアロ 12:10～12:55 天内智子	水中ウォーキング 11:45～12:15 木山拓郎	ベビーステップ 11:35～12:20 天内智子		Group Power 11:35～12:20 渡邊聡海	シェイプエアロ 11:50～12:35 嵐場恵理奈	Group Century 11:30～12:00 内藤恭子	大人スイミング (中級) 11:30～12:30 浜崎久美子	12:00		
12:30																			Group Century 12:15～13:00 内藤恭子		12:30		
13:00		レギュラーエアロ 12:35～13:20 熊谷真美子											アクア 12:25～13:10 木山拓郎								13:00		
13:30	太極拳 13:00～13:45 ヨウコ			Essential Pilates 12:55～13:40 安斉奈緒美	フラダンス 12:55～13:35 田邊万由子		ベリーダンス 12:55～13:40 蔵田千裕	Group Fight 12:55～13:40 杉山美童				Group Blast 13:10～13:40 玉木陽						チャレンジエアロ 12:55～13:40 嵐場恵理奈	UBOUND 13:25～13:55 スタッフ	水中ウォーキング 13:30～14:00 黒澤葉子	13:30		
14:00		チャレンジエアロ 13:35～14:20 熊谷真美子												大人スイミング (初級) 13:30～14:30 村田ちづる	Group Blast 13:50～14:20 渡邊聡海		ピラティス 13:50～14:35 河原和典	ジュニア スイミング 13:15～15:15	リフレッシュムーブ 14:15～15:00 山口明子	Group Power スタッフ 14:20～15:05	アクア 14:10～14:40 黒澤葉子	14:00	
14:30				フラダンス 有料レッスン 14:00～15:00 田邊万由子	ストレッチ 13:55～14:25 亀井今日子	水中ウォーキング 14:05～14:35 町田裕美子	青盤スリム 14:00～14:45 西部桂子	ZUMBA 14:00～14:45 加藤早莉	大人スイミング (中級) 14:00～15:00 石井一樹			Group Fight 13:55～14:40 玉木陽									14:30		
15:00					バレエ 14:40～15:25 亀井今日子	アクア 14:45～15:15 町田裕美子						Group Century 15:00～15:45 米山美樹				ストレッチ 14:55～15:25 河原和典					15:00		
15:30																					15:30		
16:00																	アクア 15:50～16:20 関口清		ストレッチ 15:20～16:05 山口明子	Group Fight 西村貴次 15:30～16:15	16:00		
16:30																	アクアシェイプ 16:30～17:00 関口清				16:30		
17:00					エイベックス ダンススクール (入門) 16:30～17:30	ジュニア スイミング 15:15～19:15						エイベックス ダンススクール (入門) 16:30～17:30	ジュニア スイミング 15:15～19:15	サルサシャイン 16:50～17:35 中井麻紀子	バレエ センターレッスン 16:45～17:15 ラコーナ					17:00			
17:30																						17:30	
18:00																						18:00	
18:30					エイベックス ダンススクール (初級) 17:40～18:40																	18:30	
19:00	パワーヨガ 18:50～19:35 ユウキ	UBOUND 19:10～19:40 佐藤睦子			ZUMBA 19:00～19:45 岸本悠乃		パワーヨガ 18:50～19:35 市川紀江	Group Power 19:05～19:35 横山慎人			RITMOS 19:00～19:45 内藤恭子	Group Power 19:00～19:45 山本智平		スキー コンディショニング セミナー 18:40～20:40 ※開催の詳細日程 については注家を ご確認ください。	エイベックス ダンススクール (入門・初級) 19:20～19:50	※スキーコンディショニングセミナー開催日程 2期／8月29日～10月31日 ↑上記期間中の毎週土曜日18:40～20:40は セミナー開催でスタジオ1を使用します。			19:00				
19:30																				19:30			
20:00	ZUMBA 19:55～20:40 Mascky	Group Blast 20:00～20:45 佐藤睦子		ヨガ 20:05～20:50 Wakana	Group Fight 20:05～20:50 落合様		ラテン 19:55～20:40 市川紀江	Group Fight 19:55～20:40 横山慎人	大人スイミング (初級) 19:30～20:30 浜崎久美子		青盤スリム 20:05～20:50 内藤恭子	フリースタイル ダンス 20:05～20:50 Kisea							20:00				
20:30																				20:30			
21:00		Group Power 21:05～21:35 西山輝			Group Power 21:10～21:40 落合様			バレエ 21:00～21:45 矢島優子			ピラティス 21:10～21:55 塩沢優	Group Fight 21:20～22:05 HAYATO								21:00			
21:30																				21:30			
22:00																				22:00			
22:30	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		木 THU	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ2	スタジオ1	プール	22:30		
	月 MON			火 TUE			水 WED				金 FRI			土 SAT			日 SUN						