

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 川口					基本タイムスケジュール					2026年10月～2026年12月					初心者におススメ		中級者におススメ		有料スクール		ジュニアスクール	
	火 TUE				水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN					
	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	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00															ジュニアスクール チアダンス 8:50～9:50			ジュニアスクール スイミング 8:30～9:30			ジュニアスクール スイミング 8:30～9:30	
9:30							ヨガ 9:20～10:05 新井 里江子															
10:00	パワーヨガ 9:40～10:25 阿部 恭子		水中ウォーキング 9:50～10:20 高木 智子	ベシーックエアロ 9:45～10:15 あい					ベシーックエアロ 9:45～10:30 横井 由香						水中ウォーキング 10:00～10:30 小嶋 きよみ			ジュニアスクール スイミング 9:35～10:35		ボディリセット 10:10～10:40 市川 紀江	ジュニアスクール スイミング 9:35～10:35	
10:30																ベシーックエアロ 10:15～10:45 井上 千夜	ジュニアスクール チアダンス 10:00～11:00					
11:00	ベシーックエアロ 10:45～11:15 佐藤 佑子		アクア 10:30～11:00 高木 智子	ベシーックステップ 10:30～11:00 あい		アクアシェイプ ミット 10:30～11:00 浜田 ヒロユキ									アクア 10:35～11:05 小嶋 きよみ							
11:30													チャレンジエアロ 10:45～11:30 横井 由香					ジュニアスクール スイミング 10:40～11:40		ベシーックエアロ 11:00～11:45 市川 紀江	バレエスクール 初中級 10:30～12:00 安達 千華	
12:00	Group Fight 11:35～12:05 落合 雄			スイミングスクール 11:10～12:10	ヨガ 11:15～12:00 Kumell	Essential Pilates 11:15～12:00 笹井 直子				シェイプステップ 11:10～11:40 河原 和美		スイミングスクール 11:10～12:10			スイミングスクール 11:10～12:10			ジュニアスクール スイミング 11:10～12:10			ジュニアスクール スイミング 11:45～12:45	
12:30																ヨガ 11:55～12:40 阿部 恭子		スイミングスクール 11:50～12:50		ラテン 12:05～12:50 市川 紀江	バレエスクール ヴァリエーション 12:15～13:00 安達 千華	
13:00																						
13:30	ストレッチ 13:10～13:55 井上 由紀子			スイミングスクール 13:00～14:00						レギュラーエアロ 13:05～13:35 小野 京子	Essential Pilates 13:05～13:50 向 鞠花					Group Fight 13:10～13:55 未定	バレエ 13:10～13:55 橋山 美穂	ジュニアスクール スイミング 13:15～14:05		Essential Pilates 13:10～13:55 村上 都弥		
14:00																					アクア 13:30～14:15 新井 里江子	
14:30	太極拳 14:10～14:55 池田 一史	ジャズ 14:10～14:55 井上 由紀子								チャレンジステップ 13:55～14:40 小野 京子												
15:00			ジュニアスクール スイミング 14:30～15:20																			
15:30		太極拳スクール 15:10～15:55 池田 一史																				
16:00	卓球 15:15～16:15									トーナルシェイプ 15:00～15:45 高橋 淳子												
16:30			ジュニアスクール スイミング 15:30～16:30																			
17:00	ジュニアスクール チアダンス 16:35～17:35	ジュニアスクール バレエ 16:20～17:20								ジュニアスクール 空手 16:25～17:25	ジュニアスクール キックボクシング 16:35～17:35	ジュニアスクール スイミング 16:35～17:35	ジュニアスクール スイミング 16:35～17:35	ジュニアスクール スイミング 16:35～17:35		ジュニアスクール スイミング 16:30～16:30						
17:30																						
18:00	ジュニアスクール チアダンス 17:40～18:40	ジュニアスクール バレエ 17:30～18:05																				
18:30																						
19:00																						
19:30			ジュニアスクール スイミング 18:45～19:45																			
20:00	レギュラーエアロ 19:30～20:15 市川 紀江																					
20:30				スイミングスクール 19:50～20:50																		
21:00	フローヨガ 20:30～21:15 市川 紀江																					
21:30																						
22:00																						
22:30																						
23:00																						

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



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

