

2026年10月12日(月) スポーツの日 プログラムスケジュール

営業時間／10:00～20:00(プールエリアは19:30までご利用頂けます。)

	1スタジオ	2スタジオ	Sスタジオ	プール
	1階	2階	2階	1階
10:00				
11:00	やさしいヨガ 10:30～11:15 内村 すま子	リフレッシュムーブ 10:20～11:05 関塚 聖子		
12:00	骨盤スリム 11:35～12:20 志賀 真澄	ベーシックエアロ 11:15～11:45 関塚 聖子		¥ 成人スクール 初級 11:15～12:15 松田 稜
13:00	フローヨガ 12:50～13:35 志賀 真澄	Group Groove 12:00～12:45 関塚 聖子		
14:00		チャレンジエアロ 13:00～13:45 本間 友暁		
15:00	ボディリセット 14:10～14:55 朝平 正美	チャレンジステップ 14:05～14:50 井上 千枝	¥ TRY nations Lv.2 14:00～15:00 コーチ	水中ウォーキング 14:00～14:30 浜田 ヒロユキ
16:00	Essential Pilates 15:15～16:00 朝平 正美	KaQiLa 15:10～15:55 井上 千枝		アクア 14:40～15:10 浜田 ヒロユキ
17:00	Group Centergy 16:20～17:05 SACHIE	Group Power 16:15～17:00 中國 智英		【キッズ】 スイミングスクール 15:20～19:05
18:00				
19:00				

お知らせ

当日は祝日営業となりますので、デイトタイム・イブニング・スマートビズ会員の方は別途時間外利用料1,650円(税込)をお支払いの上ご利用頂けます。

全てのレッスンで、リザーブでのご予約が必要です。

14日前のレッスン終了10分後 からレッスン開始15分前までご予約可能です。

スポーツクラブ & サウナ スパ ルネサンス本駒込24