スポーツクラブ＆サウナスパ
ルネサンス　雪谷

基本タイムスケジュール

2026年10月1日～12月31日

初心者にオススメ　中級者にオススメ　有料スクール　キッズスクール

月 MON

スタジオ1

- Group Centergy 11:00～11:45 米屋 知香
- レギュラーエアロ 12:05～12:50 今井 篤子
- 【暗闇】ZUMBA 13:15～14:00 清水 枝里子
- やさしいヨガ 14:30～15:15 Miyuki
- パワトレスクール 15:40～16:25 スタッフ
- フローヨガ 19:00～19:45 Kaoru
- Group Blast 20:10～20:40 小林 淳子
- Group Fight 21:00～21:45 小林 淳子

スタジオ2

- ベーシックエアロ 10:20～10:50 吉川 温子
- 骨盤スリム 11:10～11:55 吉川 温子
- ヨガ 12:15～13:00 宮川 真希
- ストレッチ 13:20～13:50 宮川 真希
- RITMOS 14:15～15:00 藤森 彰生
- エッセンシャルピラティス 15:40～16:25 Miyuki
- TRYnations TeamTraining Lv.2 16:45～17:45 中村 秋穂
- Group Groove 19:20～19:50 小林 淳子
- ピラティス 20:05～20:50 Kaoru

プール

- 水中ウォーキング 10:30～11:00 藤井 路子
- アクア 11:10～11:40 藤井 路子
- キッズスクール スイミング 15:25～19:00

火 TUE

スタジオ1

- パワトレスクール 9:30～10:15 スタッフ
- ベーシックエアロ 10:40～11:10 宮川 真希
- ボディ改良エクササイズプラス 11:30～12:30 栗林 伸子
- ボディ改良エクササイズ 12:50～13:20 栗林 伸子
- ピラティス 13:40～14:10 川口 八重子
- トータルシェイプ 14:30～15:15 川口 八重子
- Group Power 15:45～16:30 平山 圭悟
- 【女性限定】うららかヨガ 16:45～17:30 TAMAKI
- やさしいヨガ 19:15～20:00 青員 夕子
- 【暗闇】UBOUND 20:25～20:55 沖松 佑樹
- Group Fight 21:15～21:45 緒方 涼

スタジオ2

- やさしいヨガ 10:20～11:05 草野 宏美
- ストレッチ 11:30～12:00 宮川 真希
- ストレッチスクール 12:15～13:00 宮川 真希
- HIP HOP 13:25～14:10 早川 嘉一郎
- 太極拳 14:30～15:15 新堀 まさよ
- フラダンス 15:35～16:20 菊井 典子
- エッセンシャルピラティス 18:00～18:45 青員 夕子
- チャレンジエアロスクール 19:00～20:00 渡久地 皇子
- バレエ 20:20～21:05 矢島 優子

プール

- アクア 10:30～11:15 吉岡 知美
- 成人スクール（初級） 12:00～13:00 菅沼 広考
- キッズスクール スイミング 16:25～19:00
- クロールベーシック 20:10～20:40 菅沼 広考

木 THU

スタジオ1

- 骨盤スリム 10:25～11:10 宮澤 秀子
- ベーシックSTEP 11:30～12:00 関塚 聖子
- レギュラーエアロ 12:20～13:05 関塚 聖子
- Group Fight 13:30～14:00 関塚 聖子
- 【暗闇】UBOUND 14:20～14:50 能美 美帆
- やさしいヨガ 15:15～16:00 坂本 和美
- 【暗闇】UBOUND 19:20～19:50 沖松 佑樹
- 【暗闇】ZUMBA 20:10～20:55 佐々木 純子
- RITMOS 21:15～22:00 RIE

スタジオ2

- パワトレスクール 9:30～10:15 スタッフ
- ベリーダンス 11:20～12:05 Kiminah
- ピラティス 12:25～13:10 山口 千恵子
- トータルシェイプ 13:30～14:15 山口 千恵子
- ZUMBA 14:35～15:20 中島 知子
- TRYnations TeamTraining Lv.2 15:45～16:45 川嶋 由美子
- エッセンシャルピラティス 19:00～19:45 西部 桂子
- ヨガ 20:05～20:50 西部 桂子

プール

- 水中ウォーキング 11:15～11:45 佐々布 香織
- クロールベーシック 12:00～12:30 市田 晴美
- アクア 13:45～14:30 坂本 和美

金 FRI

スタジオ1

- パワトレスクール 9:30～10:15 スタッフ
- ベーシックエアロ 10:35～11:05 小林 淳子
- Group Groove 11:30～12:00 小林 淳子
- フラダンス 12:35～13:20 田邉 万由子
- シェイプエアロ 13:40～14:25 鳥場 恵里奈
- ベーシックエアロ 14:45～15:15 鳥場 恵里奈
- ボディリセット 15:40～16:25 理恵
- ヨガ 16:45～17:30 理恵
- Group Power 19:15～20:00 若井 雄磨
- Group Blast 20:20～20:50 藤田 遼平

スタジオ2

- ストレッチ 10:45～11:15 後藤 樹里
- パワーヨガ 11:35～12:20 後藤 樹里
- チャレンジエアロ 12:40～13:25 後藤 樹里
- フラダンススクール 13:45～14:45 田邉 万由子
- バレエ 15:05～15:50 金森 みずほ
- バレエスクール ～ヴァリエーション～ 16:10～16:40 金森 みずほ
- エッセンシャルピラティス 17:00～17:45 金森 みずほ
- ヨガ 19:00～19:45 三山 真輝
- RITMOS 20:05～20:50 YOSHIE
- Group Centergy 21:00～21:45 宮澤 美咲

プール

- 水中ウォーキング 11:40～12:10 福浦 麻子
- Water In Motion 12:20～12:50 福浦 麻子
- キッズスクール スイミング 16:25～19:00
- 成人スクール（初級） 19:00～20:00 菅沼 広考

土 SAT

スタジオ1

- やさしいヨガ 10:30～11:15 おわだ あやこ
- 【暗闇】UBOUND 11:55～12:25 藤田 遼平
- Group Fight 12:45～13:30 中村 秋穂
- ピラティス 13:50～14:35 齋田 薫
- パワーヨガ 14:55～15:40 MIKI
- Group Power 16:00～16:45 平山 圭悟
- Group Fight 17:10～17:55 藤田 遼平
- 骨盤スリム 18:15～19:00 河瀬 和美

スタジオ2

- パワトレスクール 9:30～10:15 スタッフ
- フラダンス 10:30～11:15 寺田 浩子
- フラダンススクール 11:30～12:30 寺田 浩子
- エッセンシャルピラティス 12:45～13:30 佐々布 香織
- ZUMBA 13:45～14:30 岩崎 友美
- レギュラーエアロ 14:45～15:30 岩崎 友美
- TRYnations TeamTraining Lv.1 15:45～16:45 藤田 遼平

プール

- キッズスクール スイミング 7:20～11:30
- 平泳ぎベーシック 14:30～15:00 市田 晴美
- アクア 15:10～15:40 宮澤 美咲
- スイムトレーニング 15:50～16:20 市田 晴美
- スイムサークル 16:20～17:20

日 SUN

スタジオ1

- RITMOS 10:35～11:20 Hayato
- Group Centergy 11:45～12:30 宮澤 美咲
- おなかシェイプ 12:45～13:00
- Group Power 13:20～14:05 菅沼 広考
- 【暗闇】UBOUND 14:30～15:00 沖松 佑樹
- Group Blast 15:20～16:05 小林 淳子
- ベーシックエアロ 16:25～16:55 小林 淳子
- チャレンジエアロ 17:10～17:55 小林 淳子
- パワーヨガ 18:15～19:00 ユウキ

スタジオ2

- やさしいヨガ 10:35～11:20 三山 真輝
- HIP HOP 11:40～12:25 瀬戸 亮平
- フリースタイルダンス 12:45～13:30 瀬戸 亮平
- Group Fight 14:20～15:05 緒方 涼
- 骨盤スリム 15:20～16:05 西部 桂子
- バレエ 16:30～17:00 友田 早耶
- バレエ 17:15～18:00 友田 早耶

プール

- キッズスクール スイミング 7:20～11:30
- クロールベーシック 12:30～13:00 パロン セナ
- Water In Motion 13:10～13:40 宮澤 美咲
- 成人スクール（中級） 14:00～15:00 パロン セナ

【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。